

3.8 Lecke: TOP tippek a tanulási szokások formálásához



Tartalom

| | |
|--|----|
| 3.8.1. Tanácsok a tanulási szokások formálásához (Oroszlány Péter, 2003) | 2 |
| 3.8.2. Könyvajánló, klikkajánló | 14 |

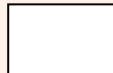


3.8.1. Tanácsok a tanulási szokások formálásához

(Oroszlány Péter, 2003)

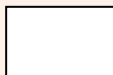
A tanácsokat a címsorok betűrendjének sorrendjében találod. Állítsd őket annak megfelelően sorrendbe, hogy melyeket érzed önmagad számára leginkább követendőnek!

A félhangos olvasás segíti a figyelmet!



Előfordulhat, hogy figyelmed nehezen tapad meg a tanulnivalón. Erről az állapotról már beszéltünk, tanácsokat is olvashattál, mivel érdemes ilyenkor próbálkozni. Van azonban egy módszer, amit még nem említettünk, vedd fel ezt is tanulási szokásaid sorába: olvas félhangosan és lendületesen. A hangadás képes kizárni azokat a zavaró tudattartalmakat, melyek tolakodva nem engedik, hogy azzal foglalkozz, amivel foglakoznod kell. Gyakran elég néhány percnyi félhangos olvasás ahhoz, hogy megérkezz a témához!

A tanúláshoz fény kell!



A hangulatot alapvetően befolyásolják a fényviszonyok. Legjobb, ha nappali, derített fénynél tanulsz, de erre nem mindig van lehetőség. Mesterséges világításnál a legjobb megoldás, ha az egész szobát gyengén bevilágító szórt fény mellett a munkádra az asztali lámpa úgy vetíti a fényt, hogy maga a fényforrás nem világít szemedbe. Az izzó ne legyen túl



erős, fénye ne legyen hideg, használj sárgás fényű izzót, ledet. A gyenge megvilágítás álmosít és fárasztja a szemet.

Alakíts ki magadnak jó hangulatú tanulási teret!

A jó hangulatú tanulási tér nemcsak a rendet, a tisztságot és az áttekinthetőséget jelenti, hanem azt is, hogy tanulási környezeted nem sivár és gazdátlan. Azok a szeretett tárgyak, rajzok, festmények, magad készítette eszközök, kedves és fontos könyveid, amelyekkel körülveszed magadat, növelik jó érzéseidet és kedvet ébresztenek a szellemi munkához. Felírhatod magadnak azokat a fontos idézeteket is, amelyek olvasás közben megragadták figyelmedet, céljaid és törekvéseid megvalósításához erőt adnak.

Barátkozz meg a csönddel!

Az igazi csönd és nyugalom a szívben lakik, független lehet tehát a külvilág zajától. A belső csönd önmagától teremti meg a figyelmet, tehát, ha megtanulsz csöndben lenni, egyúttal megtanulsz figyelni is. A csöndben a külvilágtól visszatérsz magadhoz - ez a figyelem alapja. Ma alig találsz csöndes helyet környezetemben, hiszen a mobil, a televízió és a számítógép világában élünk, szinte mindig szól valami. A külvilág mérhetetlen zaja megbetegíti az embert, tehát ha egészséges akarsz maradni, hamar meg kell szeretned a csöndet. Ez elég egyszerű: időnként - lehetőleg mindennap - szándékosan csöndben kell egy kicsit lenned, és közben szemlélődve figyelni, mi történik a körülötted zsvajgó, eleven világban.



Figyelem nélkül nincs megértés!



Az időtakarékoság hatékony módszere, hogy a tanítási órákon is megtanulsz figyelni. Ha társaid feleletére, válaszaira figyelsz, a tananyagot ismétled, miáltal az jobban bevésődik emlékezetedbe. Még fontosabb, hogy figyelj tanáraid magyarázatára. A tanári magyarázatot a legjobb tankönyv sem pótolhatja: úgyszólván minden tantárgynak olyan részlete, melyet magyarázat nélkül nehéz megérteni. Furcsa ezt kimondani, de szinte együtt kellene lélegezned az éppen órát tartó tanároddal, hogy minden mondatát kövesd és megértsd, s azonnal jelezd, ha valami nem világos számodra. Aki óra alatt figyel, az leckéjének felét már az iskolában megtanulhatja. Aki képtelen a tanórai figyelemre, nemcsak idejét pocsékolja, de otthon magára marad olyan kérdések megválaszolásával, melyekre már az iskolában megkaphatta volna a választ.

Gondoskodj magadról!



Felnőttként mind a lelki, mind a testi egészségünk ápolása a mi felelősségünk. Fizikai szinten az elegendő és rendszeres alvás, az egészséges táplálkozás, testünk ápolása és a rendszeres orvosi szűrővizsgálatok is segítenek az egészségünk megóvásában. Lelkileg pedig az önismeret fejlesztése, önazonos döntések meghozása, mentális kikapcsolódás és feltöltődés, hobbijaink, pozitív kapcsolataink ápolása tesz minket egészségessé. A megtartó közösség (Roseto-hatás) nagy szerepet tölt be testi és lelki egészségünkben – napjaink nagyvárosaiban nem éljük a kisközösségek aranykorát, de ez rajtunk is múlik, hogy megtaláljuk-e, megteremtjük-e magunknak azt a közeget, ahol társas támogatást nyújthatunk egymásnak.



Időtervet is készíts!

Hasznos lehet, ha a tanulás megkezdésekor időtervet is készítesz, megbecsülöd, mire mennyi időt kell szánnod. Az időbecslésben hamar jó gyakorlatra tehetsz szert. Ha rendszeresen így dolgozol, tervezd be a szüneteket is, ez nem elveszett idő, egy rövid pihenés után gyorsabban haladsz. Arra vigyázz, hogy ne szorítsd be nagyon-magad, nem baj, ha tévedsz egy kicsit, mindent nem lehet előre látni.

Készíts magyar-magyar szótárt!! – már az órán?? Cornell!!

A nyelvtanulás egyik jó módszere, hogy a frissen elének kerülő szavak jelentését nem a kétnyelvű szótárban keressük ki, hanem az egynyelvű magyarázó szótárban, ahol a kérdéses fogalom idegen nyelvű körüljárását, meghatározását találjuk. Időigényes és fáradságos módszernek tűnik ez, mégis ez adja a legmegalapozottabb tudást, ez nevel leginkább az élőbeszédre, ez felel meg leginkább a várható élethelyzeteknek: amikor idegen nyelven társalogsz és nem jut eszedbe egy-egy szó, nem kapkodsz szótár után, hanem körülírással próbálkozol. Így van ez a magyar nyelv használata során is: szókinced és értelmed hihetetlenül gyors fejlődésnek indul, ha megtanulod a szavak, kifejezések pontos leírását, meghatározását, körülírását. Magad is meglepődsz majd rajta, hogy ez nem is könnyű, a gyakorlás eredményét azonban hamar érezni fogod.

Mozogj rendszeresen!

A mozgás az egyik legjobb természetes antidepresszáns: azzal, ha mozgunk, sportolunk, boldogsághormonokat termelünk. Így nem elsősorban a fogyás miatt érdemes megfogadni az új évben, hogy sportolunk valamit, hanem a boldogságunk és lelki egészségünk érdekében. Válassz olyan sportot, amiben jól érzed magad! A fizikai korlátaink leküzdése ráadásul az önbizalmunkat, kitartásunkat is növeli.

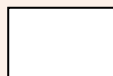


Pihenj tanulás közben!



A szellemi munka éppúgy kimerít, mint a fizikai, ezért közben tarts szünetet! Szünet alatt legcélszerűbb felállni és sétálni, néhány törzshajlító és karlendítő mozgást végezni, vagy ha sétálva tanulunk, leülni, esetleg ledőlni a pamlagra. Fontos a szünet idejének a megállapítása is, mert úgy a túl sok, mint a túl kevés pihenés károsan befolyásolja a tanulást. Lélektani kísérletekből az derül ki, hogy fél, - egyórai munka után 10-15 perces szünetek tartása a legcélszerűbb. Tíz percnél kevesebb pihenő mellett agyunk hamar kifárad, viszont 15 percnél hosszabb szünet kizökkent a munka hangulatából, ami a tanulás zavartalansága szempontjából megint nem kívánatos.

Pihenten, frissen fogj a tanuláshoz!



A délelőtt elég hosszú az iskolában elég sokat kell ülni, nem csoda, ha esetleg elfáradsz. A délutáni tanulást viszont frissen érdemes elkezdni, ezért tanítás után szükség van egy kis kikapcsolódásra. Legjobb az önfeledt játék társaiddal, de ha erre nincs lehetőséged, magadnak kell kitalálnod, hogyan kerülsz ismét tanulásra alkalmas állapotba. Nem javasolható a számítógépes játék, a tévzés vagy az olvasás sem, mert ezek is a tudatodat terhelik. Inkább fizikai terheléssel járó tevékenységeket, vagy lazító, pihentető gyakorlatokat válassz. Alakítsd ki magadnak pihenési szokásaidat!

Preparáld ki a tankönyvi szövegeket!



Akkor mondhatod, hogy megértettél valamit, ha saját szavaiddal értelmileg hüen el tudod mondani, vagy le tudod írni. Ehhez a megértéshez szinte darabokra kell szedned, ki kell preparálnod a szövegeket. Ellenőrizned kell minden szó jelentésével tisztában vagy-e. És az



ismert szavakból összerakott mondatok jelentése egyértelmű és világos-e számodra. Szóról szóra, mondatról mondatra haladj előre az írott anyagokban. Ha egy fogalom jelentése homályos előtted, állj meg, nézz utána lexikonban, wikipédián, keresd a fogalom jelentését. Ha egy bekezdést elolvastál, takard le az olvasottakat. és próbáld meg emlékezetből visszamondani annak lényegét. Ez a művelet a parafrazeálás, vagyis átfogalmazás. Így haladj előre bekezdésről bekezdésre. Ez a legegyszerűbb szövegértési gyakorlat, amelyet magad is naponta végezhetsz. Ha ezt az egy tanácsot megfogadod, tanulmányi eredményed jelentősen javulni fog. De persze, nem csupán ez a lényeg, hanem az, hogy megtapasztalod; az alapos munka nemcsak sikereket hoz, hanem a jól végzett munka örömeivel ajándékoz meg.

Rögzítsd magadban délután a frissen tanultakat!



Általában minden tárgynál legokosabban akkor jársz el, ha az iskolából hazamenve, mielőtt könyveidet elragnád, először mindegyikkel foglalkozol néhány percig. Ilyenkor még frissen emlékezetedben van a tanár magyarázata is, az anyagot rövid munkával, könnyen rögzítheted. Tehát mielőtt a holnapi tanrendet megnéznéd, előbb a mait ismételd át. Ehhez nem kell sok idő. Fél óra bőven elég ahhoz, hogy minden tárgy anyagán röviden átfuss és csak aztán kezdj bele a másnapra való pontos készülésbe. Aki ezt a módszert egy hétig folytatja, sohasem fogja abbahagyni, annyira feltűnően tapasztalja, hogy az a félórás munka milyen bőségesen meghozza a maga kamatait. Mai iskoláinkban, ahol sok a heti egy- és kétórás tantárgy, ennek a tanulási módszernek nagy jelentősége.



Szkimming – alkoss teljes képet az anyagról!

A rész és az egész viszonya életünk egyik fő kérdése. Megelégszem-e azzal, hogy én magam jól vagyok, vagy mások jólléte is fontos számomra. Petőfi szabad ember volt, de a világszabadságot akarta. Rész és egész! Amikor olvasni kezdesz, mindig az egészből kell kiindulnod, az egészből kell átfogó képet szerezned. Ezért jó szokás az, ha a tanév elején, szeptember első napjaiban a frissen kapott tankönyveket alaposan áttanulmányozod: mivel fog eltelni ez az esztendő, mire számíthatsz az ismeretek megszerzését illetően. Tudok olyan diákról, aki a tanév első heteiben az egész éves tananyagot áttanulta puszta érdeklődésből. Utcahosszal előzte meg a többieket, mert volt fogalma az egészből, amelybe a részek illeszkednek, az összefüggésekről, amelyeket csak akkor fedezhetünk fel, ha az egészből áttekintést szereztünk. Ezért az olvasást mindig azzal kezd, hogy az olvasandó részt elhelyezed az egészben, aztán merülsz csak bele a részletekbe. Még egy néhány oldalas tankönyvi egységben is így járj el: ahogy az operatőr a „totálból” ráközelít a részletekre!

Tedd félre a problémáidat tanulás idejére!

A tanuláson kívül sokféle dolog történik még veled az életben. Számos olyan is, amely mélyebben érint, mint az iskolai feladatok, és akkor is foglalkoztat, amikor nem akarsz. A gondolkodás figyelme azonban csak egyirányú lehet. Nem tudsz tanulni, ha személyes konfliktusok, az iskolai történések vagy a nehéznek tűnő vizsga várható élményei foglalkoztatnak. Meg kell tanulnod félretenni gondjaidat, elhárítani tolakodó gondolataidat, erős élményeid utóhatásait a tanulás idejére. Beszéld ki magadból, írd le a naplódba, vagy akár egy papírra égető gondjaidat! Add át magad néhány percre élénken foglalkoztató gondolataidnak, azután mélyeket lélegezve tedd félre őket egy időre. Képzeletben csomagold össze őket, „kösd csomóra” a csomagot, szabadulj meg tőle, és add át magad a kötelességteljesítésének. Lehet, hogy ez eleinte 15-20 percet is igényel, de ha



begyakorlod, később már 1-2 perc alatt képes lehetsz a „csomagolásra”, és rengeteg időt takarítasz meg magadnak szabadabb időtöltéseid és problémáid valóságos megoldása számára.

Tanulás előtt tégy rendet magad körül!



Ne hagyj elöl semmi olyan tárgyat, amely tanulás közben elvonhatja figyelmedet, más irányba terelheti gondolkodásodat. Nem elegendő, hogy taneszközeid rendben legyenek, íróasztalod környékén és fiókjaidban is legyen rend. A külső rendezettség segít abban, hogy gondolataidat is rendben tartsd, küzdj a rendezetlen életvitel és a zavaros gondolkodás ellen. A jelentős emberi teljesítmények esetében mindig arról van szó, hogy a kaotikus állapot letisztul és áttekinthetővé válik a dolgok rendje, világossá válik valami, ami addig homályban volt. Az első lépés a nagyobb dolgok felé a küldő rend. Tedd meg minden nap azt, ami ehhez szükséges!

Tanulás közben ügyelj testtartásodra is!



Jóleső érzés olyan embereket látni, akinek testtartása délceg, derekuk egyenes, hátuk nem görnyedt vagy ferde. A testtartási hibák a legtöbb esetben lelki eredetűek, a belső viszonyulásokat tükrözik. Akinek például rossz a lelkiismerete, behúzott nyakkal jár, akit terhek nyomasztanak, annak háta meghajlik, csakúgy, mint aki azt szeretné, hogy ne vegyék észre, a túlságosan büszke ember fennhordja az orrát... Testtartásod javításával lelkiállapotodat is tudod formálni: egyenesítsd ki a derekadat, húzd ki magadat - mindjárt jobban érzed magadat, több önbizalommal jársz a világban. A testtartás arra is utal, ki mennyire fogadja el önmagát.

De testtartási hibák gyakran abból a problémából is fakadhatnak, hogy a tartósan végzett munkát helytelen pozícióban végzi az ember. Ezért nem mindegy, hogy milyen testhelyzetben tanulsz. Ha csak lehet, váltogasd a testhelyzeteket: lehet



tanulni állva, sétálva, különböző típusú székeken ülve. A fekvés javasolható a legkevésbé, mert könnyen alvás lesz belőle. Ülni sokféleképpen lehet: egyenesen, lecsúsztatva, elterpeszkedve, elomolva, a szék szélén, harmonikus testtartással. Az sem mindegy, mekkora a távolság szemed és az asztallap között. Ideális a 40 cm körüli távolság. Ha ilyen messziről nem látsz élesen, szemüvegre van szükséged, hogy ne kelljen ráhajolnod a könyvre, füzetre. Óránként legalább egyszer érdemes fölállni, nyújtózkodni, egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat végezni, hanyattfeküdni a szőnyegen, vagy „lógni egy kicsit a szőnyegen”. Figyelj tehát testtartási szokásaidra tanulás közben, nehogy „úgy” maradj!

Tanulj meg figyelni!



A figyelem képessége részben veled született adottság, részben azonban kifejlesztendő képesség, Spontán figyelemmel fordulsz minden olyan hatás felé, amelynek nagy a figyelemfelkeltő ereje. Önkéntelenül fordulsz az erős hanghatások irányába, lebilincselve állsz az izgató látványok előtt. De az iskolai tanulnivaló is leköti figyelmedet, ha néha egybeesik érdeklődéssel, és kellő izgalmat kínál. Sok olyan iskolai munka lehet azonban, amely önkéntelenül nem köt le, nem ragad magával, amelyek teljesítéséhez tudatos erőfeszítés, tehát az akarat ereje szükséges. A figyelemnek ezt a formáját is meg kell tanulnod iskolai éveid alatt. Ez nemcsak azért fontos, hogy sikeres legyél a tanulásban, hanem azért is, mert az akarat ereje és a gondolkodás tisztasága formál jellemmé, ami életed egyik fő feladata és lehetősége.

Akaratodon is múlik tehát, hogy megtanulsz-e figyelni. Az akarattal teremted meg magadban azt a belső állapotot, amellyel figyelmed koncentrálttá válhat. Az akarat tehát a feladat elfogadásához kell.



Tanulj meg kérdezni!



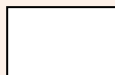
A gondolkodás előszobája jó kérdések megfogalmazása (*Nem véletlenül a kérdésfeltevés a Cornell technika egyik legfontosabb eleme.*). A jól megfogalmazott kérdések félig már magukban hordozzák a választ. Ezért, amikor elakadsz a munkádban, föltétlenül kérdezd meg magadtól: mi is a probléma? És erre a kérdésre próbálj meg választ adni. Használd a szaktárgyhoz kapcsolódó elsajátítandó szakszavakat is a kérdésfeltevéshez! A gondolkodás legfőbb kérdőszava: *miért?* Erre általában nem jön azonnal válasz, de ebből a kis kérdőszócskából alakult ki a mai tudomány az emberi történelem évezredei alatt. De ne csak magadnak tegyél fel kérdéseket, tanáraidat is üldözd kérdéseiddel! Valószínűleg ők sem tudják majd minden kérdésedre a választ, de legalább együtt gondolkodhattok.

Tanulás közben ne egyél, evés közben ne olvass!



Ez a kétfele tevékenység egymás ellen hat: vagy az ételt élvezd, vagy a tanulásra figyelj! Ha éhes vagy, inkább tarts szünetet, és nyugodt körülmények között étkezz! Nem javasolható a nassolás sem, amikor össze-vissza eszel különféle csemegéket, miközben írod a beadandó feladatot. Persze, ha végeztél egy nehéz anyaggal, megjutalmazhatod magadat és talán a gyorsan felszívódó szénhidrátok is frissítik agyműködésedet. Helyes szokás, ha citromos vízzel frissíted magadat: a víz és a C-vitamin olyan anyagok, amelyek nem terhelik meg szervezetedet, viszont elősegítik az anyagcsere folyamatok optimális végbemenetelét.

Teljes belemerüléssel tanulj!



Képzeld el képben is, milyen a teljes belemerülés valamilyen közegbe, például a vízbe. Süllyedsz lefelé, körülötted csak a víz és a vízben levő élőlények, tárgyak. A bűvárok



jól ismerik ezt az élményt. Amikor lent vannak, eszükbe sem jut, hogy másra gondoljanak, mint arra, ami körülöttük van. Nem számít semmi, családtagok, barátok, ismerősök eltávolodnak, játék, sport, szórakozás vágya fel sem merül: ott vannak lenn, és arra figyelnek, ami ott történik. A hatékony tanuláshoz ezt a lelkiállapotot kell megteremtened magadban, ekkor végzed el munkádat a legsikeresebben és a legrövidebb idő alatt. Biztosan ismered ezt az állapotot már, de valószínűleg nem mindig sikerül megteremtened magadban, amikor otthon könyveid mellé ülsz. Segít azonban, amikor hozzákészülsz egy-egy tantárgy tanulásához, ha elképzeled ezt a belemerülést, lemerülést a történelem, a matematika, az irodalom, a nyelvtan, a természettudományok és a művészetek közegebe. Ha naponta gyakorolod ezt, egy idő után természeteddé válik a mély figyelem, s ezzel a legfontosabb lépést teszed meg a világ igazi megismerése felé.

Tekintsd át mi vár rád!!



Amikor leülsz tanulni, mindenekelőtt tekintsd át, mi történt aznap az iskolában! Vedd elő könyveidet, füzeteket, helyezd el őket az asztalon szép sorjában, és gondold át, melyikkel mi dolgozol! Állítsd sorrendbe őket: eldöntheted, hogy a nehezebbekkel vagy a könnyebbekkel kezded-e?

Talán érdekesebb azokkal a tanulnivalókkal kezdeni, amelyekkel várhatóan könnyebben boldogulsz, ez bemelegítésnek is jó, s mindjárt a siker érzetét is adja, hogy valamit már szépen megcsináltál. Más felfogás szerint érdemes a legnehezebb tárggyal kezdeni, aztán jöhetnek a könnyebbek, s végül az írivalók. Mindenesetre a hasonló természetű tárgyakat ne tanuld egymás után, mert az fárasztó és unalmas lehet. Így például két nyelvet, történelmet és irodalmat, matematikát és fizikát talán ne végy egymás után, mert a hasonló dolgok könnyen kiütik egymást az emlékezetből, ha időben egymáshoz közel kerülnek a



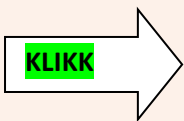
fejedbe. Tapasztald ki, esetekben is így van-e ez, és alakítsd ki a számodra megfelelő sorrendet!



Könyvajánló:

- Czigler István (2005). A figyelem pszichológiája. Debrecen, KLTE Pedagógiai-Pszichológiai Tanszék.
- Digitális Nemzedék Konferencia (2012). Tanulmánykötet
- Henry Lorayne (1999). A gondolat ereje. Budapest, Bagolyvár Kiadó
- Mező Ferenc (2004). A tanulás stratégiája. Debrecen, Pedellus Novitas Kft.
- Metzsig W. és Schuster M. (2003). Tanuljunk meg tanulni! A tanulási stratégiák hatékony alkalmazásának módszerei. Budapest, Medicina.
- Oroszlány Péter (2003). *Tanulásmódszertan*; Bővített kiadás középiskolásoknak; Budapest, Metódustan Kiadó.

Klikkajánló:



DIGITÁLIS GONDOLATTÉRKÉP KÉSZÍTŐ ALAKLMAZÁSOK is elérhetők, pl.:

<https://bubbl.us/>

További 9 weboldal gondolattérkép készítéséhez digitális eszközökkel

<https://uraldazeleted.hu/2020/03/03/uj-szokasok-bevezetese-mit-es-hogyan/>



EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

Marunák Mária

Hatékony tanulás I. e-learning kurzus

SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ

<http://www.eletv.u-szeged.hu/>

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE