

Tanulástechnikai gyorssegély

I. Tanulási motiváció növelése:

1. Fogalmazza meg jelen helyzetre vonatkozóan célját (rövid és hosszútávút egyaránt) és azt írja ki a tanulási helyén jól láthatóan
2. A céljait bontsa részcélokra, s ha azokat elérte, pipálja ki
3. Messziről a legtöbb dolog unalmas és érdektelen, meg kell ismerkedni vele ahhoz, hogy érdekessé váljon és lássa, mire használható
4. Mielőtt hozzákezd, gondolja át:



miért is fontos, az adott dolog elsajátítása?
miért lehet érdekes a tananyag?
mire kíváncsi belőle?
mi lehet hasznos, ha tudja?



5. Egy-egy anyagrész előtt tegyen fel önmagának kérdéseket arra vonatkozólag, hogy mi lenne érdekes, miről szeretne olvasni, mit tenne Ön bele stb., s utána kezdjen az anyag megismerésébe → figyelmesebben fog olvasni, mert kíváncsi lesz (véltetően), hogy saját kérdésére kap-e választ → mélyebb lesz a tudása
6. Keressen Magának jutalom értékű dolgokat – olyat, ami most megvalósítható és a tanulás végé, jutalmazza magát



II. Tippek a hatékony(abb)tanuláshoz:

1. Mielőtt nekilát a tanulásnak:



a) tanulási környezet

- tanulóhely legyen kényelmes (így jobban lehet koncentrálni!)
 - nagy asztal, hogy elférjenek a tanszerek, egyéb segédeszközök is és Ön
 - a szék és az asztal magassága megfelelő legyen (a láb derékszöveget zárja be, az alkar ráfekszik az asztalra)
- megvilágítás (sokat segít a figyelem fenntartásában!):
 - a természetes fény a legjobb
 - mesterséges fénynél a jobb kezeseknél bal felső sarokból, nem vakító, de min. 60 watt erősségű, az asztalt erősen, de a szobát gyengén megvilágító fényforrás
- a rendben tartott asztalon könnyen megtalálunk bármit
- próbáljuk a zavaró körülményeket kizárni (a mobil telefon is az!!!)
- készítsen ki minden szükséges felszerelést – ne kizökkenjünk ki a tanulásból
- a tanulás kellékei elérhető közelségben, áttekinthetően legyenek elhelyezve - fontos a megszokott hely és a rendezettség
- rend, de ne túlzott mértékben, mert az időt rabol (ha tanulás helyett rendezkedünk)



b) a tanulás belső feltételeinek megteremtése

- fontos a tanulóképes állapot:
 - aludjon eleget, de ne túl sokat
 - intézze el előtte alapvető biológiai szükségleteit (evés, ivás, ...)
- ha valami bántja, bosszús vagy stb. tisztázza a helyzetet, vagy ha ezt nem szeretné, engedje el vagy feszültségmentesítsen (lásd Stresszkezelés középfokon)
- tanulás előtt és közben (!) kerülje azokat a tevékenységeket, melyek elterelnék a figyelmét a tanulásról (számítógép, telefon, egy jó könyv, televízió...)
- csípje fülön minden időhúzó tevékenységét, mert
„Minden öncélú bibelődés csak szabadidőnket kurtítja meg, azt pedig helyesebb olyan dolgokkal tölteni, amiben valóban örömeinket leljük.”



Walter F. Kugemann

- teremtsd meg a tanulási motivációját (lásd fent)
- ami biztosan szükséges: elhatározás – „AKAROM”
cél tudatosság – „ELÉREM”
szándékosság – „FOGOM”
kitartás – „CSINÁLOM”
- s végül:
„Ha tehetsz bármit is, tedd meg anélkül, hogy közben aggódnál, de ha nem tehetsz semmit, az aggodás, a félelem nem segít.”
Dalai Láma

2. Tanulástervezés

a) rövidtávú tervezés (napi munka)

- ossza fel a napi tanulói időt délelőtti és délutáni időszakra, s a kettő között pihenjen legalább egy órát
- a saját tanulási terv segít, hogy úgy szervezze a tanulását, ahogyan az Önnek a legjobban megfelel és egyben a legeredményesebb is
- határozza meg a tanulandó anyagot, ossza be, mikor mit tanul
- hasznos egy óra – döntse el előre:
 - melyik tárgyra mennyi időt szán



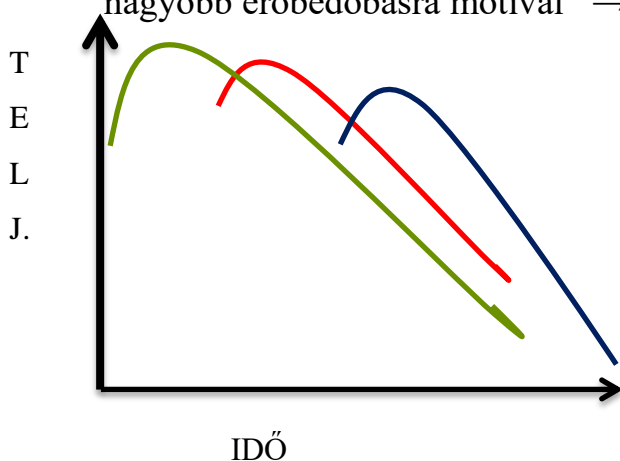
→ így halad

→ nincs idő mással foglalkozni

körülbelül mikor tart szünetet



a tanulás közbeni (előre tervezett) pihenő (= szünet) hasznos, a várt kikapcsolódás előtt újra nő a teljesítmény, mert a pihenés reménye nagyobb erőbedobásra motivál → a szünet növeli a hatékonyságot



- készítsen listát, melyre írja rá a tárgyak sorrendjét, a rájuk szánt időt
- amivel készen van, azt feltétlenül pipálja ki



b) középtávú tervezés (heti munka)

- ossza be egy meghatározott időszakra a tanulandó tantárgyakat, elkészítendő feladatokat
 - ☺ melyik nap, mi vár rám (= mikor mit tanulok meg előre)
 - ☺ melyik feladatnak mi a legvégső határideje (azért, hogy biztosan készen legyen)
- lehet például így is:

napok	tantárgy	mit kell csinálni	mennyi időt szánok rá	utolsó határidő
hétfő				
kedd				
szerda				
csütörtök				
péntek				

c) hosszú távú tervezés

- ez maga a cél, amit önmaga elé tűz ki

3. A figyelem fenntartása

- A tanulás alapfeltétele, hogy képes legyen tartósan összpontosítani a megértendő, megjegyzendő dolgokra
- Amennyiben az eddig leírtakat megtette, már nincs is szükség másra, ám ha mégis, íme, néhány trükk, mely segíthet:
 - ☺ határozza el Magát a munkára
 - ☺ zárja ki a külső ingereken kívül a belső (nem a tanuláshoz kapcsolódó) gondolatokat is
 - ☺ üljön egyenesen az íróasztalnál (a fekvő tanuláshoz több hátránya is van: könnyebben elkalandozik, a tanult anyagot fekvő tudná a legjobban visszaadni)
 - ☺ maradjon végig aktív (lásd később), hogy fenntartsa a figyelmét

4. A tanulás megvalósítását segítő módszerek:

a) **áttekintés**

1. szedje össze a gondolatait az anyagról/ témáról, idézze fel, mit hallott róla az órán/korábban
2. nézze át a tanulandó anyagot (főcímek, alcímek, ábrák), hogy kapjon egy „képet” róla, mielőtt belefog az elolvasásába
3. amennyiben vannak kérdések, olvassa el azokat is – itt jönnek jól a saját kérdések is (lásd tanulási motiváció növelése)

b) **megértés**

Értelem nélküli tanulás, azaz magolás helyett törekedjen a megértésre.

1. olvasás közben fejtse meg minden szót, kifejezést, mondatot – nézzen utána az ismeretlen szavak jelentésének, használja a lexikonokat, internetet
2. az, hogy megértette az anyagot, azt jelenti, hogy saját szavaival is el tudja azt mondani

c) **aktív tanulás**

1. keltse fel saját érdeklődését az anyag iránt:
 - ☺ tegyen fel kérdéseket
 - ☺ keressen érdekes információkat
 - ☺ fontosak a saját (az anyaghoz) kötődő gondolatai is

2. a lényeget kell megtalálni és azt mélyen bevésni

- ☺ olvasás közben találja meg a mondanivaló lényegét tartalmazó szavakat, kifejezéseket és emelje ki azokat (aláhúzással vagy még jobb, ha kijegyzeteli)
- ☺ írjon le kulcsszavakat magának, melyek az anyag vázát képezik (segítségül kiemeltem e rész kulcsszavait, hogy lássa, mire gondoltam)
- ☺ az egyes bekezdések/alfejezetek rövid tartalmát írja le, mondja el saját szavaival

d) kellő mértékű bevésés

1. az ismétlés a tudás anyja, tehát ISMÉTELJEN (kellő minőségben, azaz mondja fel hangosan és mennyiségben: ameddig biztonsággal nem tudja az anyagot)
2. mivel az éjszakai alvás közben rendeződnek és rögzülnek hosszú távra a nap folyamán bevitt információk az agyban, ezért (a tanulás szempontjából is) nagyon fontos
3. a számonkérés előtti napon már új anyag elsajátítása nem szerencsés, akkor már csak ismételni szabad



5. Tanulásnál mindig jól jön:

1. Legyen optimista! = a negatív gondolatait csípje fülön és fordítsa át
2. Küzdjön az eredményekért! = térjen vissza a feladatra később, ha valami nem megy
3. Örüljön az apró sikereknek! = „veregesse vállon magát”
4. Bízzon önmagában! = tudja, hogy menni fog (bizonyos fokig mindenképpen), ha tesz érte
5. Legyen türelmes és kitartó! = fogadja el, hogy vannak napok, amikor több idő kell, hogy belejőjön a dolgokba
6. Ismerje meg erősségeit! = tudja, miben jó (önmagához képest)



Gondoljon arra, hogy hamarosan végez és akkor ...

Jó tanulást, hasznos felkészülést és sikeres megmérettetést kívánok:

Szabó Andrea

pedagógiai szakpszichológus, iskolapszichológus