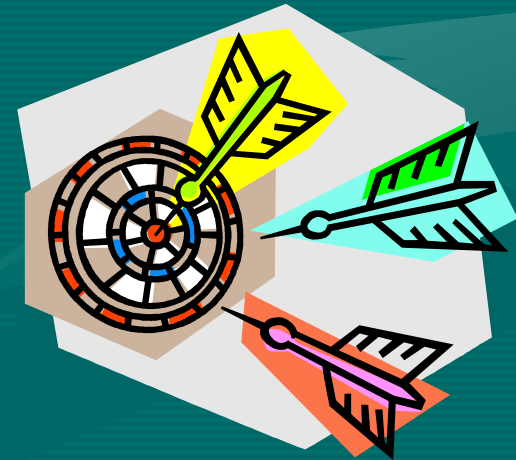


Tanulásmódszertan

*Oroszlány Péter:
Tanulásmódszertan c. könyve
alapján
Készítette: Csányi Ágnes*

Fő céljaink

1. Tanulásra alkalmas állapot kialakítása.
2. Tanulási módszerek megismerése.
3. Fentiek helyzetünkhöz, típusunkhoz való igazítása.



Külső feltételek



1. Tarts rendet magad körül!
2. Pihenten – frissen fogj munkához!
3. Több oxigént! Az agy tápláléka a friss levegő, és a jó minőségű cukor, például gyümölcs. Szellőztess gyakran!
4. Lehetőleg ülő testhelyzetet vedd fel tanulás közben. Fekve sose tanulj, mert el fogsz aludni!



Külső feltételek



5. Ne légy éhes, de túl jóllakott sem tanulás közben!
6. Elegendő fény legyen körül, lehetőleg természetes fény.
7. Tervezd meg mi vár rád, (Óh, jaj...) például a tantárgyak sorrendjét.
8. Amivel kész vagy pakold el, csoda jó érzés meglátod.

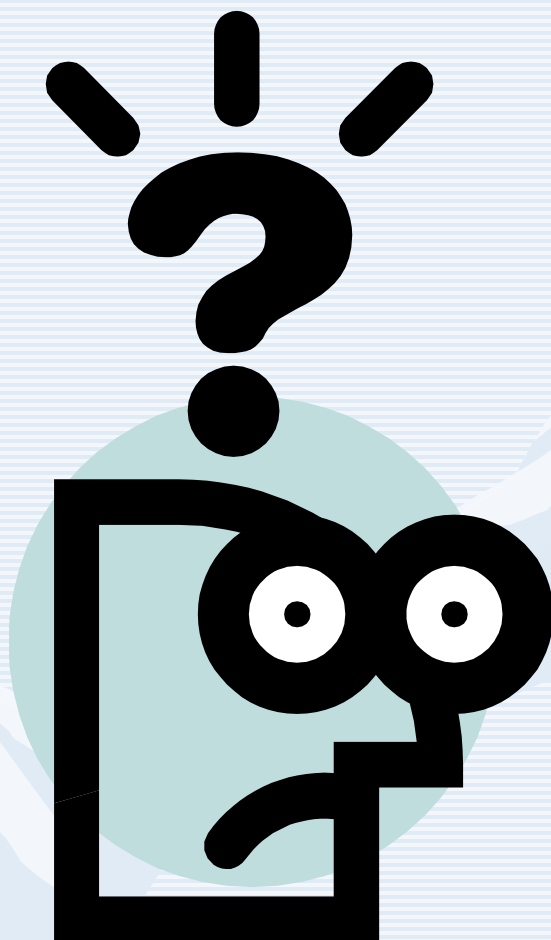


Külső feltételek

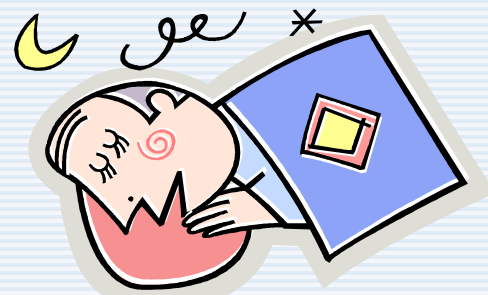
9. Tarts szüneteket! 60 perc munka után a legideálisabb 15 perc pihenő . Pihenőben tested, szemed, fejed frissüljön!
10. A többször, rövidebb ideig való tanulás sokkal eredményesebb, mint egyszer a hosszú gyötrődés. **3 nap X 5 perc > 1 nap X 20 perc**
11. Ami nem megy, ne erőltessük. A tananyag érik a fejünkben, de csak ha előtte foglalkoztunk vele!
12. Kérj segítséget ha szükséges!



Pihenten is, frissen is, de hogy?!



- Feküdj le időben aludni!



- Fuss, gyalogolj, biciklizz friss levegőn. Kísérletekkel igazolták, hogy aki hetente 3-szor 1 órát izzasztja magát valami testedzéssel: **60 %-al** többet tud teljesíteni a tanulásban!



- Hidegvíz a tus alatt (elég egy perc). Természetes értorna, mely segít az agy, test felfrissülésében.

Belső feltételek



1. Koncentrálj !

2. Emeld ki a lényegét! (Ebben segítséget találsz egy későbbi dián!)

3. Ha elfáradtál, rázd fel magad. Aerobic, gimnasztika.



Belső feltételek



4. Testi – lelki egyensúlyra törekedj!
5. Ha feszült vagy tanulj meg lazítani! Relaxálj. Hallgass zenét! De ne tanulás közben, csak pihenésképp!
6. Bízz Istenben, bízz magadban! Az elérendő célodra összpontosíts, ne a félelmeidre!!!



Tanulás menete

Nézzük például egy 3 oldalas irodalom
lecke feldolgozásának menetét!

1. Címmeditáció



1. A lecke címén 2-3 percig elmeditálunk.

- olvastam, tanultam már róla?
- Mi jut eszembe erről a címről?

2. Mi volt az előző, mi lesz a következő lecke? Milyen nagyobb anyagrészbe tartozik ez a lecke?

3. Jegyezd meg minden könyv legfontosabb része a tartalomjegyzék!

2. Áttekintő olvasás

Átfutjuk tanulás előtt az egész leckét. Minden sorból csak egy-két szót kapjon fel a szemünk. Így egy becsült képet kapunk arról, mit kell majd megtanulnunk.



3. Jön a memorizálás!

- A leckét kisebb egységekre kell bontani, és a kisebb részeket egyenként megtanulni. A megtanulandó rövidebb részszöveget **egyszer javasolt** elolvasni (max. 2-szer), és kezd meg rögtön ezután a próba felmondást!
- A próba felmondás történhet:
 - A., Magunkban némán – a leggyorsabb
 - B., Hangosan – szükséges az új szavak kimondását begyakorolni legalább egyszer
 - C., Írásban, jegyzeteléssel. – A legmaradandóbb tudást adja, de időben hosszabb a többinél.
- Kísérletek szerint akkor leszel a legsikeresebb, ha tanulási időd **4/5** részét visszamondással töltöd.



Íme, ismételt dia: Ismétlés a tudás anyja!



3 nap X 5 perc > 1 nap X 20 perc

LÉNYEGKIEMELÉS

- A tanulásban kulcsfontosságú a lényegkiemelés képessége. Ez nem mindenkinek megy könnyen, ezért gyakorolni kell. **Hogyan?**
- Olvass el egy mesét, és foglald össze tesódnak, vagy anyudnak a lényegét.
- Arra törekedj, hogy a lehető legrövidebb legyen, ugyanakkor minden fontos elem benne maradjon!



Néhány tanács befejezésül....



- ❖ Az otthoni tanulás az órán kezdődik! Ókori Görögországban nem volt otthoni tanulás!
- ❖ A **RENDSZERES** készülés a hatékonyság igazi kulcsa.
- ❖ Aki bírja, a legjobb az aznapi órák anyagát még délután megtanulni, mert még friss, a holnapi leckét pedig átismételni! !
- ❖ REGGEL vagy ESTE tanuljak?? Délután, vagy este, de nem túl fáradtan érdemes az új anyagot elsajátítani, mert utána alszol, és rögzül a megtanult anyag. Reggel legfeljebb csak ismételj!
- ❖ A zenehallgatás megosztja a figyelmet, ha tanulsz csak az anyagra figyelj! Ne tévézz, ne egyél pizzát, ne msn-ezz, stb...

Sikeres és élvezetes tanulást!

