Hogy tanuljak otthon?

„*Tudjuk, hogy egyedül üdvözítő tanulási módszer nincs. Mindenkinek magának kell tennie annak érdekében, hogy saját egyéni tanulási stílusát megtalálja*.” (Kőpatakiné (2008))

Tartalom:

1.Tanulásra alkalmas környezet

2.Tanulás lelki feltételei
- Milyen a saját tanulási stílusom?
- Mi motivál Engem?

3. Fortélyok otthoni tanuláshoz

Felhasznált irodalom:

Katona A., Ládi L., Victor A. (2005) *Tanuljunk, de hogyan!?*
Kőpatakiné Mészáros Mária(2009) *Tanulni jó*
Rabi Ferencné Perényi Szilvia(2008) *Tanulni tanulok*

1. Tanulásra alkalmas környezet

- Lehetőleg asztalnál tanulj vagy állva, ne fekve vagy heverészve, mert úgy könnyen elálmosodsz és elkalandozol.
- Készíts elő mindent, ami az adott tantárgyhoz kell, ne zavard meg a koncentrációdat azzal, hogy „órákig” keresel egy körzőt vagy könyvet.
- Tanulás előtt szellőztess ki, mert kell a friss levegő, hogy megfelelően tudj figyelni.
- Ügyelj a fényviszonyokra is. Félhomályban könnyen elálmosodsz és tönkre megy a szemed.
- Csak olyan zenét hallgass, ami nem tereli el a figyelmed. Vannak zenék speciálisan erre a célra.
- Mivel az ember figyelme fárad, tarts a tanulás közben szüneteket, pont úgy, mint az iskolában. Így elkerülheted azt, hogy órákig nézegesd ugyanazt a bekezdést. 45-50 perc tanulás után 10 perc szünet javasolt.
- A telefont tedd messzire magadtól, vagy állítsd úgy, hogy ne legyél senki számára elérhető abban a 45 percben, amíg tanulsz. A telefont a 10 perc szünetben használd vagy a szabadidődben.

Készítette: Dobos Csilla és Szereday Orsolya

- A tanulás közti szünetben semmiképpen ne ismételgesd az anyagot, a szünetben csinálj valami egészen mást, de csak 10 percig, utána ülj vissza tanulni.

- Ne egyél tanulás közben, mert csak álmos leszel

- Tervezd meg, milyen sorrendben tanulod a tantárgyakat. Kezd azokkal a tantárgyakkal, amit egyszerűbbnek érzel, hogy legyen sikerélményed és több kedvvel tanulj.

- Érdemes félhangosan olvasni az anyagot. Így könnyebben koncentrálsz. Valamint hatékonyabb vagy, mert egy tevékenységgel többször ismétled ugyan azt az anyagot. Olvasod, kimondod, hallgatod, az agynak így több területe dolgozik.

2. Tanulás lelki feltételei

2.1 Milyen a saját tanulási stílusom?

Annak érdekében, hogy megtudd milyen a te tanulási stílusod, tarts egy kis önmegfigyelést. Hunyd le a szemed és idézd fel, hogy szoktál tanulni. Majd idézd fel azt is, hogy tanulsz a leggyorsabban, legkönnyebben, leghatékonyabban.

Hallás után?

Ha megfigyelted, azt, hogy a hallottak, az órán elmondottak maradnak meg a legkönnyebben, gondolkozz el azon, hogy tudnád ezt a tanulási stílust otthon is kamatoztatni.

Tippek:

- Félhangosan olvasod a tankönyv szövegét.
- Szóban elismétled a vázlatod
- Felmondd valakinek vagy felvételt készítesz és vissza hallgatod az anyagot.

A látottak maradnak meg legkönnyebben?

Ha azt veszed észre, hogy elsősorban a látottak maradnak legkönnyebben az emlékezetedben, tanulás közben próbáld kihasználni ezt a „képességedet”.

Tippek:

- Rajzolj ábrát, ha nincs
- Készíts táblázatot
- Használj színeket a jegyzetkészítésnél
- készíts színes gondolattérképet

Szeretsz tevékenykedni, izgő-mozgó vagy?

Ha a mozdulatokat könnyebben megjegyzed, mint azt, amit hallasz, látsz, gondolkozz azon, hogy tudnád ez az otthoni tanulásnál alkalmazni

Tippek:

- Az írás is mozgás, csak kicsiben. Készíts akkor is vázlatot, ábrát, ha találsz készen. A saját betűodet könnyebben és hosszabb ideig megjegyzed, mint a nyomtatott betűket.
- A tananyag felmondása közben mutasd is meg az aktuális ábrán, éppen miről beszélsz.
- Memoriter tanulása közben nyugodtan sétálgass a szobában, gesztikukálj, kösd mozdulatokhoz a kulcsszavakat.

Társakkal, csoportban könnyebben tanulsz?

Ha olyan tanuló vagy, aki sokkal könnyebben megjegyzi a tananyagot, ha megbeszélheti valakivel, akkor, erre találj ki valami kreatív megoldást.

Tippek:
- Miután átnézted az anyagot, magyarázd el egy olyan osztálytársadnak, aki kevésbé érti.
- Mond fel a leckét vagy vedd fel és hallgasd vissza.

Csendben könnyebben koncentrálsz?
Figyeld meg, hogy tanulás közben, mennyire terelik el a figyelmed a körülötted lévő zajok. Tanulás közben lehetőleg ne hallgassunk zenét, vagy ne szóljon a Tv. Ha mégis hallgatunk valamit, figyeljünk arra, hogy az olyan zene legyen, aminek a szövege nem tereli el a figyelmünket a tananyagról. Ha esetleg egyéb zajok zavarnak minket, használjunk füldugót.

Lehetőség szerint írd össze a rád legjellemzőbb tanulási stílusokat. Akár több is lehet rád jellemző. Minél több dolgot találsz, annál színesebb, változatosabb lesz az otthoni tanulásod.

2.2 Mi motivál engem?

A tanuláshoz nem csak éles ész és jó technika, hanem kedv is kell. Neked mi hozza meg a kedved a tanuláshoz?

Figyeld meg magad ismét. Mi az, amitől szívesebben tanulsz? (Attól biztos nem, ha azt mondogatod, hogy nincs kedved.)

Megfigyelési szempontok:

- Olyan személyek életére gondolok, akik számomra példaképek és megdolgoztak a sikerért.
- Nagyon érdekel a tantárgy, terveim vannak vele (pl:orvos szeretnék lenni - biológia)
- Szeretem azt az érzést, amikor a szüleim büszkék rám a jó jegy miatt.
- Szeretnék továbbtanulni egyetemen, főiskolán.
- Az eredményeimmel és az eszemmel szeretnék kitűnni a többiek közül.

Tipp:
Ha nincs kedved tanulni, próbáld elképzelni a vágyott célodat pl.: szüleid büszke tekintete, jó jegy, dicséret vagy felsőoktatási intézet tanulójaként. Szinte már lásd magad előtt, lelki szemeiddel, ahogy megkapod a jutalmad. Engedd, hogy ez az érzés legyen benned, amikor nekilátsz a tanulásnak és ne az, hogy nincs hozzá kedved.

3. Ötletek otthoni tanuláshoz

Számodra új elméleti anyagnál:
- Elolvasod a szöveg első bekezdését félhangosan
- Aláhúzod a lényeget
- Elolvasod az aláhúzott részt
- Gondolatban rendszerezed, amit olvastál, keress összefüggéseket
- Mond vissza az olvasottakat a saját szavaiddal

- Írd le a lényeget, készíts vázlatot vagy írj kulcsszavakat vagy gondolattérképet
- Folytasd a következő bekezdéssel ugyanígy

Mindig bontsd részekre a tanultakat

- Például egy életrajznál: név, születési hely, születési idő, család (szülők,testvérek) és szerepük, szerelem/házastárs és szerepük, barátok/ellenségek és szerepük, iskolák, életesemények, főbb művei, halála stb.
- Fogalmak kiírása: foglom, meghatározás, példamondat pl.: idegen szavaknál is használható
- Történelemnél: mi történt, mikor, hol, kik a résztvevők, ok-okozati viszony, következmények stb.
- Kronológia: hogy jól lásd, mi mikor történt időrendi számegyenesre írhatod az eseményeket. (külön jelölve a külföldi és hazai eseményeket) Nem csak történelemből használható
- Amit könnyebb rajzolva megjegyezni, rajzold le

Gondolattérkép

1. Középen a gondolattérkép tárgya
2. Innen ágaznak ki a főbb témák
3. Majd ezeket a témákat bontod tovább.
4. Használhatsz színeket, más betűtípust, betűméretet, kiemelést

Kronológia, időt ábrázoló számegyenes

Mint ahogy egy vonalzón a növekvő számok vannak, te úgy jelöld rajta időrendben a megtörtént eseményeket. Életrajzoknál is remekül használható.

Szókártyák:

Fogalom vagy idegen szó a kártya egyik oldalán, a másik oldalán a meghatározás vagy a jelentés esetleg példamondat.

Színek, betűtípusok

Használj színeket, sorkiemelőt. pl: fogalom-piros, név-zöld, évszám-kék mindig ugyanaz a szín.

Tipp:

Keress még, vagy találj ki magad olyan praktikákat, amivel megkönnyíted, vagy színesebbé teheted az otthoni tanulást.

Készítette: Dobos Csilla és Szereday Orsolya