

# A TANULÁS TANÍTÁSA KOMPETENCIA — ALAPÚ TANANYAG, MÓDSZERTAN

Készült a GINOP-6.2.3-17-2017-00027 projekt keretében

Békéscsabai Szakképzési Centrum

2019.

**SZÉCHENYI** 



**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

## TARTALOM

|            |    |
|------------|----|
| 1.feladat  | 3  |
| 2.feladat  | 5  |
| 3.feladat  | 6  |
| 4.feladat  | 8  |
| 5.feladat  | 9  |
| 6.feladat  | 11 |
| 7.feladat  | 12 |
| 8.feladat  | 14 |
| 9.feladat  | 16 |
| 10.feladat | 18 |
| 11.feladat | 21 |
| 12.feladat | 23 |
| 13.feladat | 24 |
| 14.feladat | 26 |
| 15.feladat | 30 |
| 16.feladat | 37 |
| 18.feladat | 38 |
| 19.feladat | 40 |
| 20.feladat | 41 |
| 21.feladat | 42 |
| 22.feladat | 43 |
| 23.feladat | 44 |
| 24.feladat | 45 |
| 25.feladat | 46 |
| 26.feladat | 47 |
| 27.feladat | 48 |
| 28.feladat | 49 |
| 29.feladat | 50 |
| 30.feladat | 51 |

## 1.feladat

### Gondolattérkép

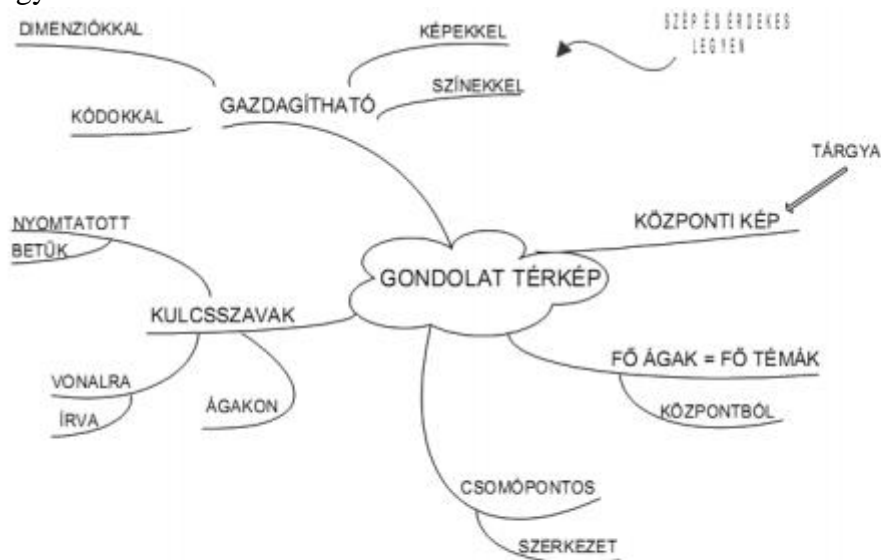
#### A cél:

- a gondolattérkép módszerének megismerése,
- a gondolattérkép készítésének megtanulása,
- a módszer önálló alkalmazása megtanulandó szövegre,
- koncentráció és szókincs fejlesztése.

A Gondolat Térkép kifejezés az angol „Mind Map” kifejezésből alakult ki. A „mind” szó jelentése elme, gondolat, a „map” pedig térképet jelent. Bizonyos helyeken „elmetérkép”-ként említik. A módszert Tony Buzan fejlesztette ki, aki a tanulási és jegyzetelési módszerek hatékonyabbá tételével foglalkozott. Különböző tudományok (pszichológia, idegfiziológia, biokémia) eredményeit összevetve dolgozta ki ezt az elméletet. A gondolattérkép gyakorlatilag egy sajátos vázlat, egy térbeli képet ad a megtanulandó anyagról. A megjegyzést a szerkezet, az alkalmazott színek, jelek, rajzok segítik. Maga a gondolattérkép elkészítése is a tanulási folyamat része, épp úgy, mint például egy vázlat megírása.

#### A gondolattérkép készítésének szabályai:

1. Fektetett A4-es lapot használunk.
2. A témát (címet) középre, bekeretezve írjuk fel.
3. Az alcímek ebből a központból ágaznak ki.
4. Az ágak egy-egy kulcsszót tartalmaznak, amelyet nyomtatott nagybetűvel kell a vonalra írni (a vonal a szöveggel egyező hosszúságú legyen.)
5. A fő ágakhoz kapcsolódhatnak a kevésbé fontos információk, kisebb elágazásokon.
6. Ahol lehet, használjunk színeket, képeket, jeleket, hogy érdekesebb, megjegyezhetőbb legyen.



1. ábra. A gondolat térkép leírása, jellemzői

(Gyarmathy Éva)

A kép alapján a vizuális memóriában rögzül, hogy hány elágazás – vagyis altéma – tartozik a fő témához. Ezek csomópontként tovább vezetnek a kisebb résztémák irányába, együtt tartva az összetartozó fogalmakat. Kis gyakorlattal ráérezhetünk, hogy gondolattérképünk annál jobban betölti funkcióját, minél beszédesebb. Ez azt jelenti, hogy a betűméret változtatásával



## 2.feladat

### Jegyzetelési technikák

Jegyzetelési technikákat két, alapvetően különböző helyzetben használunk. Az egyik eset, amikor egy hosszabb lélegzetű szöveget olvasunk, és ebből készítünk jegyzeteket magunk számára további feldolgozás céljából. A másik eset, amikor egy tanári előadás alapján készítünk jegyzetet, amiből később tanulnunk kell. Mindkét eset közös vonása, hogy az így elkészült írások még nyersanyagok, további rendszerezésre, kiegészítésre vagy szűkítésre szorulnak.

Ebben a fejezetben az élősavas előadások közbeni jegyzeteléssel foglalkozunk. A siker egyik kulcsa a folyamatos éber figyelem. Nagy segítség, ha ismerjük tanárunk előadói stílusát, és tudjuk, hogy milyen módon szokta kiemelni a lényeges dolgokat. Van, aki a hangsúlyozás érdekében felemeli a hangját, van, aki vontatottabban beszél, és sokan vannak, akik előadásuk közben a lényeges dolgokat többször megisméltik. A jó jegyzet készítéséhez mindenképp ki kell alakítani saját stílusunkat. Ehhez adunk néhány szempontot segítségként. A jegyzetelésnél érdemes A4-es lapot (füzetet) használni, az egymás utáni témákat rendszerezve, összefűzve tárolni, hiszen ez a későbbi tanulást, vizsgára való felkészülést megkönnyíti. A rendszerezést segíti, ha tartalmas címmel, dátummal látjuk el lapjainkat.

Fontos, hogy az A4-es lapot hogyan osztjuk be a jegyzetelésnél. Érdemes egy margót elkülöníteni, melyben a témához kapcsolódó saját gondolatainkat, kérdéseinket írjuk, melyeket a megfelelő pillanatban feltehetünk az előadónak, vagy a tankönyv, szakirodalom alapján tisztázhatunk. A jegyzet végén érdemes helyet hagyni egy összegző vázlat számára. A jegyzet készítésénél fontos, hogy koncentráljunk a lényegre. A megértést segítő példák, figyelem-felkeltő történetek nem tartoznak szorosan a megtanulandó anyaghoz. Ha a tanár vázlattal kíséri az előadását, akkor ezt mindenképp le kell írni saját jegyzetünkben, a megfelelő részeket kiegészítve az elhangzottakkal. A jó jegyzet szellős, vagyis van benne hely kiegészítésekre, utalások későbbi beírására, amennyiben ez szükséges. Az egyes résztémák között hagyjunk ki helyet, az átláthatóság kedvéért írjunk alcímeket! Használjuk rövidítéseket, jeleket, strukturált felsorolásokat, és ne írjunk le egész mondatokat! Fogalmazzuk át saját szavainkkal rövidítve az elhangzottakat úgy, hogy a tartalom ne változzon. használjunk ábrákat, diagramokat, nyilakat az összefüggések szemléltetésére! Már jegyzetelés közben aláhúzhatjuk, kiemelhetjük a hangsúlyos gondolatokat. Ha valamiről lemaradunk, akkor azt jelezzük a jegyzetben, és hagyjunk ki helyet a későbbi pótlásra. A jó órai jegyzet fél siker a tanulásban.

A jegyzetelés másik része az otthoni feldolgozás. Ki kell egészíteni az esetleges hiányokat, választ keresni a még nyitott kérdésekre. A nyers jegyzetből érdemes egy strukturált vázlatot készíteni, a korábban megismert módszer szerint. Ehhez természetesen felhasználható a tankönyv vonatkozó leckéje vagy a tanár által adott szakirodalom is. ha idáig eljutottunk, akkor bizonyára az anyag nagyobb része már rögzült a fejünkben. Elegendő néhány átolvasás és próbafelmondás az optimális eredményhez.

### Feladatok:

1. Olvassa el a fenti szöveget, majd aláhúzással emelje ki belőle a lényegét! Karikázza be a kulcsszavakat!
2. Hallgassa meg az görög mítoszokról tartott előadást, készítsen jegyzetet az elhangzottak alapján! Vesse össze jegyzetét a padtársáéval!

Forrás: Társas- és munkavállalói kompetenciafejlesztés, Tanulási Technikák • Tanulási Technikák  
Támop-2.2.3-07/1-2f-2008-0011, Szerző: Birloni Szilvia

### 3.feladat

#### Emlékezet és logikus gondolkodás

A tanulásnak vannak a hatékonyságot segítő vagy gátló belső és külső tényezői. A belső tényezők közül az egyik legfontosabb, hogy mennyire érdekelt, vagyis motivált az ember a tanulásban. A motiváció akkor is működik valamennyire, ha külső mozgatórugója van. Például valakivel fogadok egy nagy fagyiban, hogy sikerül a vizsgám. Mivel nagyon szeretem a fagyit, mindent el fogok követni, hogy megtanuljam a vizsga anyagát. Ennél azonban sokkal hatékonyabb, ha a motiváció belülről fakad. Például az adott vizsga anyagát érdekesnek vagy hasznosnak találom, ezért szívesen tanulom. Az is sokat számít a motiváció szempontjából, hogy korábban milyen eredményeket ért el valaki a tanulás terén. Ha többnyire jó eredményei voltak, akkor számára öröm a tanulás, mert lehetőséget jelent egy újabb sikerélményre. Azok nehezebb helyzetben vannak, akik kudarcélményeket szereztek. Ám ilyenkor is lehet egy távoli cél (például esély egy jó munkahelyre), amiért érdemes leküzdeni a nehézségeket, ami motiválhatja az embert a tanulásra. Az eredmények javítására mindig van lehetőség. Érdemes sorra venni a külső és belső tényezőket, megnézni, hogy melyekkel lehet a gond, és hogyan lehet ezeket a problémákat orvosolni. Nézzük meg elsőként a tanulás belső feltételeit! Három fontos képességet vizsgálunk meg alaposabban. Ezek: az emlékezet, a figyelem és a logikus gondolkodás. Mindenki számára világos, hogy ezek a tanulás alappillérei. A tanulási folyamat gyakran egy szöveg figyelmes elolvasásával vagy meghallgatásával kezdődik, amit logikus gondolkodásunk által meg kell érteni, majd emlékezetünkbe kell vésni, hogy a megfelelő pillanatban alkalmazni tudjuk.

#### Feladatok:

1. Olvassa el a szöveget, majd húzza alá a lényeges információkat!
2. Tesztelje a rövid távú emlékezetét (páros feladat)! Jegyezzen meg a következő szavakból minél többet 60 másodperc alatt! Társa mérje az időt! Amikor lejárt a 60 másodperc, soroljon fel minél többet a megadott szavakból! Társa ellenőrizze, hogy hányat sikerült megjegyeznie!

*zene föld arany telefon egyszerű könyv lakat merész labda gép hó haj terítő macska káposzta lyuk fű lámpa ablak ég láb üveg korcs ajtó kesztyű dísz futó pap sín víz színes cölöp munka keret tapéta rádió kérvény patak hal kerék*

3. Jegyezzen meg a következő szópárokból minél többet 60 másodperc alatt! Társa mérje az időt, majd ellenőrizze, hogy hányat sikerült megjegyezni!

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <i>cipő – láb</i>     | <i>nátha – széna</i>    |
| <i>széna – szalma</i> |                         |
| <i>kalap – kabát</i>  | <i>levél – virág</i>    |
| <i>ég – föld</i>      | <i>csillag – nap</i>    |
| <i>ház – tető</i>     | <i>víz – tenger</i>     |
| <i>betű – szám</i>    | <i>kakas – tyúk</i>     |
| <i>szem – száj</i>    | <i>sapka – fej</i>      |
| <i>fű – fa</i>        | <i>bokor – ág</i>       |
| <i>kacat – vacak</i>  | <i>mosoly – könny</i>   |
| <i>koma – sógor</i>   | <i>barát – ellenség</i> |
| <i>kéz – ujj</i>      |                         |

## Az emlékezet

Az emlékezetnek három fontos feladata van: a bevésés, a megőrzés és a felidézés. Az eredményes működés szempontjából mindhárom lépés fontos. Az emlékezetnek két fajtáját különböztetjük meg: a hosszú távú és a rövid távú memóriát. A rövid távú memória 1-2 percig őrzi meg az információt, és viszonylag kevés (5-9) információegység tárolására alkalmas. Ezért is szokták mondani, hogy az idegen szavakat ötösével érdemes tanulni. Ez afféle „munkamemória”, ami a legfontosabb, aktuálisan használt dolgokat tárolja feldolgozatlan formában. Amikor valami más felé irányul figyelmünk, akkor ennek a tartalmát felülírja.

A hosszú távú memória gyakorlatilag korlátlan mennyiségű információt képes bármennyi ideig tárolni. Itt már kódolva, saját szavainkra lefordítva, a jelentésük alapján tárolódnak. (Ezért nehéz olyasmit hosszú távon megjegyezni, amit nem ért az ember.) A gond csak azzal van, hogy ezeket nem mindig vagyunk képesek előhívni, mert például sokáig nem használtuk.

A cél tehát, hogy a figyelmünkkel a rövid távú memóriába begyűjtött információkat átalakítsuk, és tároljuk a hosszú távú memóriában, ráadásul olyan módon, hogy elő is tudjuk hívni. Ez akkor könnyebben sikerülhet, ha a tanulás valamilyen élményhez, cselekvéshez kötődik. Az is növeli az eredményességet, ha hozzá tudjuk kapcsolni a már meglévő tudásunkhoz, illetve ha a feldolgozás mélységét növeljük.

## Praktikák és technikák a memorizáláshoz

Az emlékezet működéséből következik, hogy egy tananyagnak az eleje és vége könnyebben beépül a hosszú távú memóriába, mint a közepe, tehát arra nagyobb figyelmet kell fordítani. Az elalvás előtt tanultakra mindig jobban emlékszünk, mert az alvás alatt nem zavarják újabb információk a rögzítést. Minél jobban megértjük, feldolgozzuk a megtanulandó anyagot, annál mélyebben rögzül. A rögzítésben segíthet, ha ábrákat, jeleket, piktogramokat használunk. A vázlatkészítés egy összetettebb anyagnál a tanulás első lépése: segít a megértésben, és a készítés során sok információ megmarad az emlékezetben. Tanuljunk hangosan! Olvassuk fel magunknak a tanulnivalót, és mondjuk fel amit megjegyeztünk. gyakorlatképpen mondjuk fel valakinek a leckét, aki ellenőrzi, hogy hibátlan és teljes-e tudásunk! Vannak olyan technikák, amelyek kifejezetten a felidézhetőséget segítik. Ezek az úgynevezett mnemotechnikák. A szó a görög Mnemoszünének, a múzsák anyjának a nevére utal. Már az ókori szónokok is használták ezeket a technikákat emlékezetük csiszolására.

Következzenek hát a módszerek!

1. **MOZAIKSZÓ ALKOTÁS** – Egy megtanulandó lista elemeit sorba rakjuk, és az első betűkből álló mozaikszót jegyezzük meg.
2. **MONDATALKOTÁS** – Például: C, g, d, A, E, h, Fisz, Cisz (keresztes dúrok nevei): Cérna géza diót árul, ezért helypénzt fizet Cisz.
3. **HELYEK MÓDSZERE** –Képzeljünk el valamilyen teret (pl. egy lakás előszobája, nappalija), és „helyezzük el” a megtanulandó dolgokat ebben a térben valamilyen képzettársítás alapján. Gondolatban csak végig kell sétálni e lakáson, és „körülnézni”, és össze tudjuk szedni az ott elhelyezett információkat. A módszer a vizuális típusoknak ajánlott.
4. **KULCSSZÓ MÓDSZER** –Ilyen lehet az idegen szavakhoz hasonló hangzású pár keresése, és a szavakkal egy mondat megalkotása. Például: időjárás-weather-veder: Megtréfál az időjárás, zuhog, mintha vederből öntenék.
5. **RÍMALKOTÁS** –Például: „Elöttem van észak, hátam mögött dél, balra a nap nyugszik, jobbról pedig kél.”
6. **KÉPTELEN KÉPZETTÁRSÍTÁS** –Például kutya és lábos: a kutya ül a lábosban.
7. **FOGAS MÓDSZER** –A számok egymásutánja vagy az ábécé betűi szolgálhatnak fogasként, de ezekhez aztán egy konkrét dolgot kell társítanunk. Például: „Egy – megérett a meggy...”

#### **4.feladat** **A figyelem**

A figyelem nem más, mint egy szelekciós folyamat, melynek során a minket érő ingerek közül bizonyosakat kiválasztunk. Ez a kiválasztás lehet akaratlagos vagy önkéntelen. Az önkéntelen figyelmet általában valamilyen sajátos (erős, szokatlan) inger váltja ki, az akaratlagos inger viszont tudatos döntésünk irányítja. A tanulás szempontjából ez kulcsfontosságú.

A szándékos figyelemnek van néhány jellemzője, ami szerepet játszik a hatékony tanulásban. A figyelem *terjedelme* azt jelenti, hogy egyszerre hány különböző dolgot vagyunk képesek egyszerre felfogni. Például, ha egy betű- vagy ábrásort látunk egy villanásnyi ideig, akkor ebből hányat tudunk megjegyezni. Ebben nagy egyéni különbségek vannak, és korral is változik. (átlagosan a kisiskolások 2-3, serdülők 3-4, felnőttek 5-6 elemet tudnak kiemelni.)

A figyelem *tartóssága* azt mutatja meg, hogy megszakítás nélkül mennyi ideig tudunk egy dologra koncentrálni. Itt szerepet játszik a megfigyelt dolog jellege (például érdekessége), de fontos az akaraterő is.

Az *átkapcsolhatóság* azt mutatja, hogy mennyire vagyunk képesek átirányítani figyelmünket akaratlagosan egyik dologról a másikra. Ez a képesség segíti a bonyolultabb szituációban (pl. autóvezetésben váratlan forgalmi helyzetben) való gyors tájékozódást.

Az *intenzitás* jelentése, hogy milyen erőteljesen, mennyire hatékonyan tudunk összpontosítani.

A *megosztás* pedig azt jelenti, hogy hány olyan tevékenységet tudunk végezni egyidejűleg, ami figyelmet kíván (például egy előadás tartamát megérteni és közben jegyzetelni). Itt természetesen az is számít, hogy bizonyos tevékenységeket már „rutinszerűen”, kevesebb figyelemmel is el tudunk végezni.

#### **Feladatok**

1. Írja ki a figyelemről szóló fenti szövegből azokat a kulcsfogalmakat, amelyek alapján a szöveg tartalmára vissza tud emlékezni!
2. A csoporton belül osszák meg egymással a szómeghatározásokat és a kulcsfogalmakat! Beszéljék meg azokat a részeket, amelyek nem egészen világosak a csoport valamelyik tagja számára!
3. Az alábbi két szómagyarázat a Magyar értelmező Kéziszótárból való. Olvassa el, majd írja le saját szavaival a fogalmakat!

*Figyel: Figyelmét (tudatosan) huzamosabb ideig valakire vagy valamire fordítja.*

*Figyelem: Az a lelki tevékenység, amellyel tudatunk, észlelésünk határozottan valakire vagy valami-re irányul, összpontosul.*

Saját megfogalmazás:

#### **Forrás:**

Társas- és munkavállalói kompetenciafejlesztés, Tanulási Technikák • Tanulási Technikák Támop-2.2.3-07/1-2f-2008-0011

Szerző: Birloni Szilvia



## 5.feladat

### Tanulási szokások, módszerek, körülmények

Önvizsgálat: tanulási szokásaim, tanuláshoz való viszonyom

Tanulmányozza gondosan az itt következő megállapításokat! Gondolkozzon el mindegyiken, majd írja melléjük annak a megnevezésnek a számát, amelyet magára nézve igaznak és jellemzőnek érez!

1: soha 2: ritkán 3: néha 4: gyakran 5: mindig

1. unatkozom a tanítási órákon. \_\_\_\_
2. A tanórákon végig figyelek. \_\_\_\_
3. Követem a tanár magyarázatát. \_\_\_\_
4. ha valamit nem értek, megkérdem. \_\_\_\_
5. A tananyag jelentős részét már az iskolai órán megtanulom. \_\_\_\_
6. Tanárain kérdéseire tudom a választ. \_\_\_\_
7. A feleltetéstől félek. \_\_\_\_
8. Szeretek szerepelni. \_\_\_\_
9. Szívesen vagyok az iskolában. \_\_\_\_
10. Sikeresnek érzem magam az iskolában. \_\_\_\_
11. Társaimhoz fordulok segítségért, ha nem tudok valamit. \_\_\_\_
12. Társaim hozzám fordulnak segítségért. \_\_\_\_
13. Szívesen és jókedvűen tanulok. \_\_\_\_
14. A kudarcok elveszik a kedvem a tanulástól. \_\_\_\_
15. Jól érzem magam a tanítási órákon. \_\_\_\_
16. Érdekelnek a tankönyvi témák. \_\_\_\_
17. Csak azért tanulok, mert kell. \_\_\_\_
18. Távlati célok érdekében tanulok. \_\_\_\_
19. Azért tanulok, hogy megfeleljek az elvárásoknak. \_\_\_\_
20. Tanulással kapcsolatos problémáimat megbeszélem egy felnőttel. \_\_\_\_
21. Hazatérés után rövidesen nekiülök a tanulásnak. \_\_\_\_
22. Estefelé tanulok. \_\_\_\_
23. Egyedül és önállóan szeretek tanulni. \_\_\_\_
24. Friss vagyok, amikor a tanulást megkezdem. \_\_\_\_
25. Ha sok a leckém, szüneteket tartok tanulás közben. \_\_\_\_
26. Íróasztalnál ülve tanulok. \_\_\_\_
27. Ügyelek arra, hogy elegendő fény essen a papírra. \_\_\_\_
28. Tanulás előtt rendet rakok magam körül. \_\_\_\_
29. Tanulás közben bekapcsolom a magnetofont, a rádiót vagy a Tv-t. \_\_\_\_
30. Fülhallgatóval, zenével tanulok. \_\_\_\_
31. Zavarnak a tanuláshoz a szobámba beszűrődő zajok. \_\_\_\_
32. Családtagjaim zavarnak a tanulásban. \_\_\_\_
33. Tanulás előtt végiggondolom, hogy mi történt aznap az iskolában. \_\_\_\_
34. Megcsinálom minden feladatot, amit aznap feladtak. \_\_\_\_
35. Csak a következő napra tanulok. \_\_\_\_
36. A legnehezebb tantárggyal kezdem a tanulást. \_\_\_\_
37. Először az írásbeli feladatokat készítem el. \_\_\_\_
38. A verseket több napon keresztül tanulom. \_\_\_\_
39. Hangosan tanulok. \_\_\_\_
40. Tudok a tankönyvi szövegekre tartósan figyelni. \_\_\_\_

41. gondolataim gyakran elkalandoznak olvasás közben. \_\_\_\_
42. Szövegolvasás után próbafelmondást végzek. \_\_\_\_
43. Aláhúzom könyvemben a lényeges gondolatokat. \_\_\_\_
44. Az ismeretlen kifejezések, idegen szavak jelentésének utánanézek. \_\_\_\_
45. Megkeresem az olvasmány legfontosabb kifejezéseit. \_\_\_\_
46. Vázlatot készítek a tanult anyagról. \_\_\_\_
47. Össze tudom foglalni röviden a tananyag lényegét. \_\_\_\_
48. Azt is megtanulom, amit nem értek. \_\_\_\_
49. A felkészüléshez más könyveket is használok, nem csak a tankönyvet. \_\_\_\_
50. Nagyon jól megtanulom az idegen nyelv szavait. \_\_\_\_

Ha a csoporttársai is elkészültek a kitöltéssel, beszéljék meg, hogy kiben milyen gondolatok ébredtek a kitöltés közben.

**Forrás:**

Társas- és munkavállalói kompetenciafejlesztés, Tanulási Technikák • Tanulási  
Technikák Támop-2.2.3-07/1-2f-2008-0011  
Szerző: Birloni Szilvia

## **6.feladat**

### **Tanulásra alkalmas állapot előkészítése**

1. Testi-lelki egyensúly
2. Életkornak megfelelő élet
3. Gondok megosztása egy megbízható személlyel
4. Alvás fontossága
5. Televízió és telefon kikapcsolása
6. Számítógéphasználat csökkentése
7. Játék fontossága
8. Mozgás fontossága
9. Mérséklet az evésben
10. Lazítani
11. Tónusfokozó gyakorlatok tanulás közben
12. Jóga
13. Koncentrációs gyakorlatok
14. Önmagunkról való gondoskodás, mint önnevelés
15. Lelki és szellemi táplálék
16. Valamelyik művészeti műfaj gyakorlása
17. Ének, zenehallgatás
18. Transzcendencia

### **Tanuláshoz való viszony javítása**

1. Iskola és tanulás szeretete
2. Kedvcsinálás
3. Halogatás helyett belevágni
4. Teljes tudásra való törekvés
5. Igényesség
6. Inkább iskolában tanulni, mint otthon
7. Ráhangolódás az iskolai munkára
8. Minden órából magunkkal vihetünk valamit
9. Tanév első napján el kell kezdeni tanulni
10. Nem az osztályzat az elsődleges
11. Kérdezni jó
12. Lustaság legyőzése

**Forrás:** Oroszlány Péter (2010): *Tanulásmódszertan*. Metódus-Tan Betéti Társaság, Budapest

## 7.feladat

### Szövegértés tanulása

#### 1. Tankönyvi szöveg megértése

- tananyag megértése akkor sikeres, ha saját szavakkal is vissza lehet adni annak tartalmát
- feltételek és módszerek:
  - o szavak jelentése világos-e → ha valami nem világos érdemes utánanézni
  - o nehézségek esetén segítség kérése (szülő, testvér, tanár)
  - o olvasás után szöveg letakarása és visszamondása (parafrazeálás/átfogalmazás)
  - o próbafelmondás

#### 2. Kérdések megfogalmazása

- ki, mi, mikor, merre, meddig, miért, hogyan, mit csinált
- összefüggések felismerésében segít
- mechanikus olvasást segít elkerülni

#### 3. Képek, ábrák jelentősége

- van, hogy többet közölnek, mint a szöveg (pl.: épület homlokzata, helyek, személyek, grafikonok)
- kép és ábra másolása
- grafikonok, diagramok tanulmányozása, összefüggéseik felismerése

#### 4. Kritikus olvasás

- minden megkérdőjelezhető → önálló ítéletalkotás fontossága
  - o véleménynyilvánítás → saját tapasztalatok, széleskörű tájékozódás, elfogulatlanság

#### 5. Gondolattérkép

- szöveg feldolgozását segíti
- rákényszerít a gondolkodásra
  - o tárgya egy központi kérdés
  - o fő témák a központból indulnak ki

- kulcsszavak fejezik ki a gondolatokat
- a kevésbé fontos információk a többi kulcsszóból indulnak ki
- az ágak egy szerkezetet alkotnak
- kiegészíthető: szín, kép, kód

## **6. Hallott szöveg megértése**

- nehezebb, mint az írott szöveg esetében, mert nincs lehetőség újra és újra megismételni
- ha valami nem érthető, kérdezni kell
- óra elején tudatos hangolódás
- jegyzetkészítés
  - leírni azt, ami nem volt érthető, így vissza lehet térni rá

### **Feladatok:**

- **Könyvismertetés**
- **Páros szövegértési gyakorlatok**
- **Képek, grafikonok, ábrák olvasása**
- **Szövegkiegészítés / lyukas szöveg**

**Forrás:** : Oroszlány Péter (2010): *Tanulásmódszertan*. Metódus-Tan Betéti Társaság, Budapest

## 8.feladat

### Emlékezet erősítése

#### 7. A túlterhelés eredménytelen

- nem szabad túlterhelni a memóriát
  - o a tanulás hatékonysága csökken, nincs arányban a befektetett energia és a várható eredmény
- emlékezet akkor működik a legjobban, ha kipihent és friss az agy

#### 8. Akarat

- szándéktalanul is megjegyzünk dolgokat
  - o iskolai tananyag elsajátítása nehezebb lehet, ha → nem átélhető, nem elég érdekes, elvont, tömény
- kevés idő van az emberiség felhalmozott tudásának elsajátítására, ehhez másféle emlékezet kell
  - akaratlagos törekvés, tanulás szükségességének elismerése
- gondok esetén → tanár, szülő
  - teljesítményjavulás elérhető, ha megerősödik az elhatározás

#### 9. Magolás hátránya

- gyakori hiba az értelem nélküli tanulás
- sikeresnek tűnhet, ezért szokássá válhat
- a gondolkodás mellőzése a legnagyobb hiba
  - a legfontosabb: a megértés és annak igénye

#### 10. Lényeg kiemelése

- a felejtés természetes
  - o felejtés során a dolgok elsüllyednek a tudatunkban, és nehezen hozhatóak elő
- a tanulás lényege az emlékezet → hívószavak, megállapítások, lényeg rögzítése, ismétlése, tudatközeli állapotban tartása → előhívhatóvá válik

#### 11. Jegyzetelés

- tankönyvi szöveg kijegyzetelése → háromszoros olvasást eredményez
  - szöveg átfutása
  - leírásra érdeemes mondat, szó keresése
  - mondat, szó leírása
    - → tanulás
- döntés: mi lényeges, mi nem az – tudatos munka
- aki megtanul jegyzetelni, megtanul gondolkodni is

**Feladatok:**

- **Képek készítése**
- **Kulcsszóvázzlat**
- **Emlékeztető írása**
- **Háromszori olvasás**
- **Magyarázat / Tanítva tanulás**

**Forrás:** Oroszlány Péter (2010): *Tanulásmódszertan*. Metódus-Tan Betéti Társaság, Budapest

## **9.feladat**

### **Gondolkodás művelése**

#### **12. Gondolkodás és figyelem**

- figyelni kell ahhoz, hogy gondolkodni tudjunk
- érzékszervek jelentősége → főként hallás és látás
- ha a tanultakat el is felejtjük, a tanulás közbeni erőfeszítés változást idéz elő a gondolkodásban
  - o gondolkodási utak kialakulása, problémamegoldás

#### **13. Kérdezés**

- a jó kérdés megfogalmazása feltétele a gondolkodásnak
- legfontosabb kérdőszó: miért?
- merni kell kérdezni önmagunktól is
- a jó kérdésben már benne van a válasz

#### **14. Elfogulatlanság**

- érzelmek és érdekek elhomályosíthatják a gondolkodást
  - o a gondolkodás jellemkérdés is
- az igazságot kell egyedül szem előtt tartani
- igazságtartalom keresése az ellenvéleményekben

#### **15. Ötletroham**

- probléma → megoldás: szabadjára engedjük képzeletünket és engedjük a váratlan és abszurd gondolatokat is

#### **16. Probléma pontos megfogalmazása**

- hiába keresünk, ha nem tudjuk mi hiányzik → probléma megfogalmazása már félmegoldás

#### **17. Tudatalatti gondolkodás**

- tapasztalatok + megtanult gondolkodási sémák → tudatalatti gondolkodás
- önmagunk vizsgálata
- egy kérdéssel és problémával intenzíven és több megközelítésből kell dolgozni



### **18. A vita**

- a vita lehetséges eszmecsere, semmiképpen sem veszekedés
- érveken alapszik
- nehéz elvonatkoztatni az érzésektől
  - o mégis törekedni kell az érvelésre, cáfolásra, bizonyításra
- szellemnek és jellemnek próbája
  - o megtanít veszíteni, elfogadni az erősebb érveket
- gyors gondolkodás, jó szónoklás előny

### **Feladatok:**

- **Fogalmak meghatározása**
- **Fogalom és definíció párosítása**
- **Minél több kérdés megfogalmazása egyetlen szóhoz**

**Forrás:** Oroszlány Péter (2010): *Tanulásmódszertan*. Metódus-Tan Betéti Társaság, Budapest

## 10.feladat

Név : ..... Osztály : .....

Olvasd el figyelmesen az alábbi mondatokat! Döntsd el, hogy az öt válasz közül, melyik jellemző rád, és azt a számot írd be a kipontozott helyre ! Itt nincsenek helyes vagy helytelen válaszok.

Csak a saját véleményed fontos!

- 1 = Egyáltalán nem jellemző rám.**  
**2 = Nem jellemző rám.**  
**3 = Nem tudom eldönteni, igen is, nem is.**  
**4 = Jellemző rám.**  
**5 = Nagyon jellemző rám.**

A 3-as választ csak ritkán használd!

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Ha látom is és hallom is a megtanulandó szöveget, nagyon könnyen megjegyzem.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Hangosan szoktam elolvasni a tananyag szövegét, amikor felkészülök.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Szívesebben tanulok az osztálytársammal vagy a barátommal, mint egyedül.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Nagyon hasznos számomra, ha a tanár ábrákat mutat be a táblán vagy az írásvetítőn , amikor magyaráz.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Ha ábrát készítek jobban megértem a leckét, mintha csak olvasom.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Jól tudok úgy tanulni, ha csak némán olvasva átveszem a leckét.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Szívesebben töltöm az időmet rajzolással, festéssel, mint sportolással vagy mozgást igénylő játékkal.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Gyakran előfordul, hogy szóban elismétlem , felmondom magamnak a leckét.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Ha leírom magamnak azt a szöveget, amit meg kell tanulnom, akkor könnyebben megjegyzem, mintha csak látom vagy hallom.                                | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. Nem szeretem azokat a feladatokat, amiken törnöm kell a fejemet.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Nyugtalanít, ha tanulás közben csend van körülöttem.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Jobban kedvelem azokat a feladatokat, ahol kézzel fogható dolgokkal, tárgyakkal kell foglalkozni, mint ahol csak rajzok, ábrák vagy szövegek vannak. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. Jobban megy nekem az olyan feladat, ahol valamilyen mozdulatot kell megtanulnom, mint ahol szövegeket kell megérteni.                                | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. Jobb, ha a tanár magyarázatát meghallgatom, mintha a könyvből kellene megtanulni az anyagot.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. A szabályokat szóról szóra bevágom .   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. Ha ábrát készítek magamnak, jobban megértem a leckét, mintha más által készített rajzot nézegetnék.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. Amikor a tanár felszólít és kérdez tőlem valamit, gyakran előbb válaszolok, minthogy át tudnám gondolni, mit is mondok.                              | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 18. Szeretem, ha kikérdezik tőlem, amit megtanultam.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19. Ha vannak képek, ábrák a könyvben, könnyebb a tanulás.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. Ha megbeszélem valakivel a tananyagot, akkor könnyebben megtanulom.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21. Teljes csendben tudok csak tanulni.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22. Amikor új dolgokat tanulok, jobban szeretem, ha bemutatják, mit kell csinálnom, mintha szóban elmondják, mit kell tennem.                   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23. Ha valaki elmondja nekem a leckét, sokkal könnyebben megértem, mintha egyszerűen csak elolvasom.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24. Egyedül szeretek tanulni.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 25. Tanulás közben nagyon zavaró, ha beszélgetnek körülöttem.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26. Akkor tanulok könnyen, ha közben szól a rádió, TV vagy a magnó.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27. Akkor vagyok biztos egy felelésnél, ha szóról szóra megtanulom a leckét.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28. Gyakran előfordul, hogy megtalálom a számtanpélda megoldását, de nem tudom elmagyarázni és bebizonyítani, hogyan jutottam el a megoldáshoz. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 29. Szívesebben bemutatom, hogyan kell valamit csinálni, minthogy elmagyarázzam.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 30. Gyakran előfordul, hogy olyan dolgokat is megtanulok, amiket nem nagyon értek.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 31. Amikor egy számtanpéldát megoldok, szinte minden lépést meg tudok indokolni, hogy miért tettem.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 32. A tanári magyarázat nem sokat jelent nekem, a könyvből mindent meg tudok tanulni.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 33. Több olyan dolgot tudok csinálni, amit nehéz lenne szavakkal elmagyarázni /kézügyességet igénylő feladatok/.                                | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 34. Mozdulatokat könnyebben megjegyzek, mint képeket vagy ábrákat.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Tanulási stílus kérdőív értékelése:**

Auditív: 2 ,6n ,8,14,23,32n (6)

Vizuális: 4 ,5 ,19,22,29 (5)

Mozgásos: 7n ,9 ,12,16,33,34 (6)

Társas: 3 ,18 ,20,24n (4)

Csend: 11n ,21 ,25,26n (4)

Impulzív: 1n ,13 ,17,28,31n (5)

Mechanikus: 10 ,15 ,27,30 (4)

Az n betűvel jelzett tételekhez tartozó értéket kivonjuk 6-ból. A tételekhez tartozó értékeket összeadjuk és átlagoljuk.

## 11.feladat

### A tanulás mint változás

A tanulás olyan teljesítmény, tudás, viselkedésbeli változás, amely az *ismétlés, gyakorlás, tapasztalás* útján jön létre. A tanulás eredmények létrehozása. Ha megtanultunk valamit, többet tudunk a világról, önmagunkról és másokról. Ezért a tanulás minden olyan folyamatot magában foglal, amely a személyiség fejlődését, gazdagítását eredményezi.

Nemcsak elméleti ismereteket tanulunk, hanem készségeket, képességeket, viselkedésformákat is elsajátítunk. Nem mindig tanulunk tankönyv mellett. Van, amikor megfigyeljük mások beszédstílusát, viselkedését, nézzük a tévét, elmeséljük a családuknak a tegnapi estét, kikérdezzük a gyerektől a leckét, megfejtünk egy rejtvényt.

### A tanulás mint a tudáshoz vezető út

Hogyan lehet eljutni a tudáshoz? Hogyan tanulunk? Van annak egy jól bevált útja (Bloomtaxonómiája alapján). Lépései a következők:

1. *Megfigyelem, elolvasom, megnézem*, amit el kell sajátítanom – ez történik akkor, amikor elolvassuk a megtanulandó szöveget, megfigyeljük a kísérletet, megnézzük a filmet stb.
2. *Megértem* a dolgokat. Azt gondolom: „Aha, én ezt már értem...”. Ezt tesszük akkor, amikor lerajzoljuk-elképzeljük, kipróbáljuk, értelmezzük a dolgokat, értelmező kérdéseket teszünk fel velük kapcsolatban.
3. *Megjegyzem* azt, amit megismertem, megértettem. Ez akkor történik, amikor hangosan elmondjuk a szöveget, ha nem sikerül, akkor megnézzünk-megjegyzünk egy-egy kulcsszót, amiről eszünkbe jut a többi, logikai szervezőket (ábrákat) rajzolunk, hogy segítsenek felidézni a tanultakat – kialakítjuk a „megjegyzés mankóit”.
4. *Alkalmazni tudom*, amit megtanultam. Ezt akkor mondhatjuk, amikor a felidézéshez már nem kell visszalapozni a könyvben, nem kell újra megnézni a jegyzetet, a felidézett ismereteket kapcsolatba tudjuk hozni más ismeretekkel, összefüggéseket fedezünk fel közöttük, elemezni, összehasonlítani tudunk.

### Az érzékszervi modalitásról

A tanulást sokféle dolog segítheti: a látás, a hallás, az ízlelés, a szavak, a mozdulatok, a tapintás, a szaglás!

A perceptuális (érzékelés, észlelés útján történő) tanulás azt jelenti, hogy a külvilágból látási, hallási, szaglási, ízlelési, bőr- és testérzéketi ingereket dolgozunk fel. Így tanuljuk meg a színeket és a formákat, a téri elrendeződést, a képek, a dallamok, a tájak és a személyek felismerését.

Motoros tanulásnál mozdulatsorok rögzítése történhet. Ilyen úton tanulja meg a kisgyerek a járást, az írást. Ha egy-egy mozdulatsort lerajzolunk, azzal is segítjük a tanulást.

A tanuló ember fontos jellemzője, hogy melyik érzékszervi modalitást (auditív – hallásra támaszkodó tanulási stílust, vizuális – látásra támaszkodó tanulási stílust és kinezetikus – mozgásra, tapintásra támaszkodó tanulási stílust) részesíti előnyben.

Érzékszerveink más és más arányban vesznek részt a tanulásban. Minél több érzékszervünket használjuk, a tanulás annál eredményesebb lesz. (Látás 75%, hallás 13%, tapintás 6%, szaglás 3%, ízlelés 3%).

Van, aki auditív, más vizuális, megint más kinezetikus „típus”. Azok az oktatási formák, amelyekre jellemző, hogy mindenkinek egyszerre magyaráznak el mindent, csak azoknak a számára biztosítanak kedvező tanulási környezetet, akik a hallás útján könnyebben, gyorsabban tanulnak. A kinezetikus, vagyis a mozgásra, tapintásra támaszkodó tanulási stílus szorult a leginkább hátrányba a mi társadalmi körülményeink között. Pedig például azokat, akik hangosan olvasva tudnak tanulni, a szájmozgásuk is segíti a tananyag rögzítésében.

A domináns (meghatározó, jellemző) tanulási stílusok személyenként változnak. Ez azt jelenti, hogy az egyik diák az egyik módszer segítségével, pl. a felfedezéssel tud a legjobban tanulni, míg egy másik nem.

Ha megismertük a tanulók egyéni tanulási stílusát, és arra felhívtuk az ő figyelmüket is, azzal támogathatjuk őket a legjobban, ha olyan tervet és tanulási eljárásokat segítünk kialakítani bennük, amelyek összhangban állnak a legfontosabb tanulási stílusukkal.

## 12.feladat

### TESZT

Ez a kérdőív arra szolgál, hogy felmérje, mennyire vagy figyelmes egy nagyobb, több-lépcsős feladat megoldásában, és mennyire vagy képes a korrekt információkat felfogni, valamint milyen gyors vagy a probléma megoldásában. A feladat helyes megoldásán kívül a leggyorsabb megoldás a fő cél !

1. Mielőtt bármit teszel, olvasd végig az egész feladatot!
2. Írd fel a neved a lap bal felső sarkába, fejjel lefelé!
3. Tégy négy darab négyzetet a papír tetszőleges pontjaira !
4. Fordítsd meg a papírt és oldd meg a +1-es feladatot !
5. Dobbants egyet a bal lábaddal, és rajzolj 2 db háromszöget a jobb alsó és felső sarokba !
6. Tégy egy-egy x-et a négyzeteidbe !
7. Ha az első három ember között vagy, aki eddig elért, állj fel, és jelentsd be patetikusan: „Kiemelkedő egyéniség vagyok, a fasorban sem vagytok hozzám képest!”
8. Írj a túlsó oldal aljára egy nagyon hosszú állatnevet!
9. Hány betűből áll a szó ? Írd mellé!
10. Rajzolj a háromszögeidbe egy-egy érintő kört!
11. Írd le az egyik magyar népdal kezdő sorát visszafelé!
12. Ha még nem jelenttél be semmit (1. 7. feladat), most állj fel, és mondd: „Jövök én is, mint a szélvész!” Csak akkor kell végrehajtanod, ha előtted még nem tették meg hárman!
13. Utánozd Frakkot, a macskák rémét!
14. Tép le a lap bal alsó sarkát!
15. Húzd alá a neved a lapon!
16. Számold meg, hány mondat kezdődik T betűvel a lapon! Ezt mondd be hangosan !
17. Ha még nem jelenttél be semmit (1,7, vagy 12. feladat), és az első három között vagy most, akkor jelentsd be nagyon hangosan: „Azért üvöltök, mert én sem vagyok piskóta!”
18. Hány „a” betű van a 11. feladatban ? A számot szorozd be 116-tal, és írd a neved után !
19. Tapsolj ötöt, és mondd: „Célegyenes tirim-tirim!” (ez egy csengő).
20. Ha eddig minden egyéb tevékenység elvégzése nélkül – az első pont értelmében – végigolvastad a feladatot, akkor mást ne tény, csak írd fel a neved, és nézz a játékvezető szemébe, majd olvasd el a 21. pontot.
21. Na, most ítéld meg, hogy jó voltán-e! Kísérd figyelemmel társaid produkcióját, és ha tetszik, ne fojtsd vissza érzelmeidet !

+1. Fordíts már vissza, mert időt veszítesz !

### 13.feladat

Az igazság sokarcú, döntéseinkért nekünk magunknak kell felelősséget vállalni. A mérlegnek két oldala van, minden információ lényeges.

|  | Tevékenység, idő          | A tevékenység célja, fejlesztendő készségek   | Munkaformák és módszerek | Eszközök, mellékletek |                                     |
|--|---------------------------|---|--------------------------|-----------------------|-------------------------------------|
|  |                           |   |                          | Diák                  | Tanár                               |
| <b>I. Ráhangolódás, a feldolgozás előkészítése</b> |                           |   |                          |                       |                                     |
| 1.   | Számolás 20-ig<br>5 perc  | kommunikáció<br>beszéd nélkül,<br>figyelem,<br>koncentráció   | Csoport munka            | -                     |                                     |
| <b>II: Új tartalom feldolgozása</b>                |                           |   |                          |                       |                                     |
| 1.   | Leila története<br>30p    | Kreativitás,<br>intuíció, empátia,<br>képzelőerő,<br>beleérző képesség<br>készségek<br>megismerése,<br>erősségek-<br>gyengeségek<br>felismerése,<br>kompromisszum-<br>képesség fejlesztése, | Csoport munka            | Toll<br>papír         | Tábla, kréta,<br>Leila<br>története |
|  | Ritmus tapsolás<br>5 perc | Koncentráció, testi<br>kontaktus felvétele  | Csoport munka            | -                     | -                                   |

#### **Számolás:**

Egymást figyelve a nélkül, hogy előre megbeszéljék, a sorrendet közösen el kell tudni számolni 20-ig. Kitétel egymás mellett lévők egymás után nem szólhatnak meg, egyszerre egy ember beszélhet, és egyszerre mindenki egy számot mondhat, ha elrontják előlről kell kezdeni.

#### **Leila története**



Leila át akar kelni a krokodiloktól hemzsegő folyó túlsó partjára, hogy találkozhasson szerelmével, Mohameddel. Elmegy Ahmedhez, s megkéri őt, hogy vigye át csónakján a túlpartra. Ahmed azonban nemet mond Leilának. Leila ezután gondol egyet és elmegy Alihoz, akinek szintén van egy csónakja és megkéri, hogy vigye át a folyó túlsó partjára. Ali azt válaszolja, hogy ha nála tölti Leila az éjszakát, akkor másnap átviszi a folyón. Így is történt. Leila ezután találkozik Mohameddel és mindent elmond neki. Mohamed azonban elutasítja a lány szerelmi közeledését. Leila nagyon szomorúan bandukol, és útközben találkozik Jaffarral, akinek mindenről beszámol, ami vele történt. A nap második felében Jaffar összetalálkozik Mohameddel és jól összeveri.

*Tegye rangsorba a szereplőket! Jelölje ötössel (5) a legpozitívabb szereplőt, eggyessel (1) a legkevésbé pozitívot.*

*Adj magadnak egy kevés időt, és gondolkodj el egy picit, kit hova tennél ebben a rangsorban? Gondold át alaposan, mit is tett Leila, Mohamed, Ahmed, Ali és Jaffar. Kit tartasz nagyon jellemes karakter, és ki az, aki egy nagy szemétláda. Miként ítéled meg magát a főszereplőt és azt, amit tett vagy nem tett? Vajon mi csapja ki gondolkodás, esetleg újraolvasás közben a biztosítékot a fejedben? Ez a mondat: „ha nála tölti Leila az éjszakát”, vagy a történet végi agresszió? Mennyiszer ítéltünk első benyomás, részinformáció, félinformáció révén. Általában nem fogadjuk meg azt az ősi bölcsességet, miszerint ne ítélj, hogy ne ítéless! Az élet sok esetben bizonyította már, ha a dolgok mélyére ásunk, és felteszünk igazi kérdéseket, nem csupán álkérdéseket, akkor az igazi összefüggés, igazi tartalom is felszínre tud jutni.*

### **Íme, a háttér adatok:**

Leila 17 éves középiskolás lány. Mohamed 36 éves, nős, két gyermeke van és Leila tanára a középiskolában. Ahmed szintén Leila tanára. Ali, Leila idős, egyedül élő nagyapja, aki nagyon szereti és félti a lányt, ezért későn este már nem engedi sem hazamenni, sem átkelni a folyón. Miután Leila beleegyezik, hogy nála marad, megteáznak, jól elbeszélgetnek és a lány ott alszik a nagyapja házában. Jaffar egy pszichopata örült, aki rendkívül erőszakos, de kedveli Leilát.

Ezen információk birtokában miként változtatod meg az eredeti rangsorod? Ha képes vagy szívedre tenni a kezed, az életedben milyen prekonceptiók vezetnek? Hányszor ítélsz túl hamar? És kik esnek ennek áldozatul? Általában önmagunkkal szemben is tele vagyunk jól bevésődött lelki, mély zárványokkal.) Legközelebb, ha túl hamar ítélsz, jusson eszedbe Leila esete, s lépj kettőt hátra, hogy megleld az igazságot a hirtelen felindulásod helyett.

### **Ritmustapsolás**

Az első tanuló elkezd a második megismétli és hozzátesz egy új ritmust és így tovább. Aki elrontotta újra kezdi.

### 14.feladat

A lényeg kiemelése, logikus gondolkodás, probléma felismerése, elemzés, kreativitás felmérése, feladatterv készítése, feladatmegosztás, irányítás

|  | Tevékenység, idő                 | A tevékenység célja, fejlesztendő készségek   | Munkaformák és módszerek | Eszközök, mellékletek |   |
|--|----------------------------------|---|--------------------------|-----------------------|---|
|  |                                  |   |                          | Diák                  | Tanár   |
| <b>I. Ráhangolódás, a feldolgozás előkészítése</b> |                                  |   |                          |                       |   |
| 1.   | Afrikai eső<br><br>2-3 perc      |   |                          |                       |   |
| <b>II: Új tartalom feldolgozása</b>                |                                  |   |                          |                       |   |
| 2.   | <b>ZIN-obeliszk</b><br><br>35-40 | Cél: A diákok a feladat megoldása érdekében működjenek együtt. Lássanak rá arra, hogy egymás meghallgatása és tiszteletben tartása nélkül nem oldható meg a feladat . Tudják kiszűrni a fontos információkat, (lényeglátás), és csak azokat az infókat használják a feladat megoldásához ami feltétlenül szükséges. | Nagycsoportos munka      | Toll, papír           | A tanulók jegyzetelhetnek. A fontos infók. papírravetése segíti a tanulást. |
|  |                                  | Cél: a diákok fedezzék fel, hogy mi segítette és mi   |                          |                       |   |

|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
|    |  | gátolta a feladat megoldását,            |  |   |   |
| 2. | <b>„Füllesztős” játék</b><br><br>5-10 perc | Figyelem, intuíciós készség, kreativitás | Csoportos munka, körberakott székekkel | - | - |

### **Afrikai –eső**

Ritmustapsolás. A csoport tagjai körben állnak, a csoportvezető kezdi a tapsolást, az óramutató járásával azonos irányba halad tovább a ritmus, a soronkövetkező ember akkor kapcsolódik be a játékba, amikor az előtte lévő az első ütemet eltaosolta. Folyamatosan 4 ritmus ismétlődik.

1 4X dörzsölöd össze a tenyered

2 4X tapsolsz

3 4X dobbantasz

4 4X csettintesz

És ez a ritmus halad végig és ismétlődik addig amíg valaki el nem téveszti, vagy meg nem unja.

### **Zin-Obeliszk**

**Cél:**  A csoporton belüli információelosztás folyamatának tanulmányozása.  A vezetés, az együtt működés és az összeütközések tanulmányozása. Lényegkiemelés, logikus gondolkodás.

**Levezetés:** 1. A levezető ismerteti a játékleírást. 2. Az információs kártyákat a résztvevők között véletlenszerűen kell elosztani. 3. A csoport elvégzi a kijelölt feladatot. 4. A levezető az „áttekintő lap” és szükség szerint a „megoldás és magyarázat lap” segítségével értékeli a gyakorlatot.

**Játékleírás:** Az ókori Atlantisz városában Tina istenség tiszteletére egy téglatest alakú obeliszket emeletek, melyet Zinneke neveztek el. Az építés kevesebb mint két hetet vett igénybe. A csoport feladata, hogy meghatározza, a hét pontosan melyik napján készült el az építmény. Megoszthatja a kártyáján található információkat másokkal, de azt másoknak nem mutathatja meg.

### **Megoldás és magyarázat**

Az építmény ELNAPON, az atlantiszi hét második napján készült el.

A Zin méreteiből következően 50.000 köbláb anyagot tartalmaz. A kőköcskák 1 köbláb nagyságúak, így összesen 50.000 darabra van szükség belőlük. Egy munkanapon egy munkás 7 slibet dolgozik. Egy munkás egy slib alatt 150 kőköcskát tud letenni, ezért egy nap alatt 1050 a teljesítménye. Naponta nyolc ember dolgozik, így egy nap alatt összesen 8400 kőköcskát tudnak a helyére tenni. Az 50.000. kőköcska ezért a hatodik napon kerül a helyére. Mivel HOLDNAPON-on az emberek nem dolgoznak, ezért a hatodik munkanap: ELNAP

**A feladathoz használt kártyák szövege:**

1. Csak egy csapat dolgozik a ZIN építésén.
2. Munka közben mindig egy 9 emberből álló csapat van a helyszínen.
3. Minden csapatban van egy ember, akinek vallásos tennivalói vannak, és nem rak tömböket.
4. Atlantiszon az idő alapegysége a nap.
5. A munka az atlantiszi hét első napján kezdődik.
6. Egy atlantiszi hétnek 5 napja van.
7. Az atlantiszi hét harmadik napja egy naptafa.
8. Az atlantiszi hét első napja a napoló.
9. Az atlantiszi hét negyedik napja a napköti.
10. Az atlantiszi hét második napja az elnap.
11. Az atlantiszi hét ötödik napja a holdnapos.
12. Egy slibben 8 ponk van.
13. Holdnaposon nincs munka.
14. Minden munkás összesen 16 ponkot pihenhet egy munkanap alatt.
15. Az atlantiszi nap slibekre és ponkokra van felosztva.
16. A ZIN-t kőtömbökből építik.
17. Egy atlantiszi nap 27 slibből áll.
18. Minden tömb 1 köbláb.
19. A munkanap 9 slibből áll.
20. A ZIN magassága 100 láb.
21. A ZIN hossza 50 láb.
22. A ZIN felszentelése a munka befejezését követő holdnapos utáni első napkötin lesz, 11 slib 3 ponkkor.
23. A ZIN mélysége 10 láb.
24. Atlantiszban 7 ZIN van, mindegyikük halálos.
25. A munkások fejenként 150 tömböt raknak fel slibenként.
26. Melyik felén áll a ZIN?
27. Mi az a ZIN?
28. A ZIN zöld tömbökből épül.
29. Ha a csapat nem fejezi be a ZIN építését a kitűzött időre, befalazzák őket a ZIN-be.

30. Tina Istennő kedvenc színe a zöld.
31. A zöld szín vallásos fontosságú napkötin.
32. 18 köröm tesz ki egy fült.
33. Minden csapatban van 2 nő.
34. 12 fül egyenlő egy lábbal.
35. Mi az a kocok?
36. Vasárnap is folyik a munka?
37. A kocok egy olyan kocka, amelynek minden oldala 1 megalitikus rőf.
38. Minden munkás napi 1/10 karaty tetszőleges zitalt ihat.
39. Egy méter pontosan egyenlő egy megalitikus rőffel.
40. A zital híres atlantiszi ital, amit erjesztett denevérvérből készítenek.

### **Füllentős:**

A csoporttagok körben ülnek. A feladat az, hogy mindenki három tényt mondjon magáról, ezek egyike füllentés. A csoporttársaknak kell kitalálni, hogy melyik az az állítás, amelyik "hazugság". Ha először tévednek, még választhatnak a fennmaradó két lehetőség közül. A játék addig tart, amíg mindenki sorra nem kerül. Egyéb megjegyzések: Igen oldott hangulatú játék, általában nagy nevetések kísérik, így nehezebb feladatok után is használható a feszültség oldására

A játék célja az ismerkedés, emellett segíti a jó hangulat és az együvé tartozás érzésének kialakulását is.

## 15.feladat

Az igazság sokarcú, döntéseinkért nekünk magunknak kell felelősséget vállalni. A mérlegnek két oldala van, minden információ lényeges.

|  | Tevékenység, idő   | A tevékenység célja, fejlesztendő készségek  | Munkaformák és módszerek   | Eszközök, mellékletek |                                      |
|--|--|--|--|-----------------------|--------------------------------------|
|  |  |  |  | Diák                  | Tanár                                |
| <b>I. Ráhangolódás, a feldolgozás előkészítése</b> |  |  |  |                       |                                      |
| 1.   | Ki és mi vagyok Én?<br><br>5 perc  | Kreativitás, figyelemkoncentrációt, az empátikus készséget, a kommunikációs és az improvizációs készséget. figyelem, gondolkodás, kommunikációs készség    | Frontális munka,<br><br>Együttműködés kiscsoportban tanári moderációval. | -                     | kártyák                              |
| <b>II: Új tartalom feldolgozása</b>                |  |  |  |                       |                                      |
| 1.   | Szakaszos szövegfeldolgozás<br><br>gondolattérkép készítése , vagy<br><br>INSERT szövegfeldolgozás | Kreativitás, intuíció, empátia, képzelőerő, beleérző képesség készségek megismerése, erősségek-gyengeségek felismerése, kompromisszum-készség fejlesztése, | Csoport munka  | Toll<br><br>papír     | Tábla, kréta,<br><br>Leila története |
|  | Kopogás az asztalon<br><br>5 perc  | Koncentráció, testi kontaktus felvétele  | Csoport munka  | -                     | -                                    |

### Én ez és ez vagyok” (10 perc)

**situációs játék 6-8 fős csoportban.** A játék célja, hogy mindenki találja ki a maga szerepét, majd egy közös történetet kidolgozva a csoport hozza az összes szerepet kapcsolatba egymással! Választott szerep lehet bármelyik nemű, idősebb vagy fiatalabb, történelmi, fikatív, filmből vagy tévéműsorból vett, ismert vagy kitalált. **Ez tárgyakkal és fogalmakkal is eladható. Még úgy is hogy a szereplőket, tárgyakat, fogalmakat Te adod.**

A játék menete: Mindenki mondja el, hogy milyen szerepet alakít, beszéljen a figura külsejéről, életkoráról, egészségi állapotáról, munkájáról és bármiről, amit szükségesnek tart. A többiek feltehetnek kérdéseket a szerepre. A szerepek részint összefügghetnek, nyugodtan vállalhatnak például rokoni viszonyt a korábban bejelentett szerepek bármelyikével. Lehet például bárki másnak, akár történelmi, akár fiktív alaknak a nagynénje, unokatestvére vagy nagyszülője; és az is lehetséges, hogy senkit nem ismer a többi játékos közül. Lehet jelentkezéses alapon mesélni a történetet, de mehettek körbe is. (Általában célravezetőbb, ha mindenki az általa választott ponton kapcsolódik be a történetbe.)

Az első játékos bárhogyan kezdhet (pl. felkelhet, reggelizhet, és a helyi busszal elmehet munkába). Mindenki találjon valami összekötő kapcsot egy vagy több más játékosal, és segítsen a történet továbbgördítésében. Próbálják feladni a labdát. Másoknak úgy, hogy beléphessenek a történetbe. A történetnek nem kell feltétlenül kereknek lennie. A játék akkor válik teljessé, ha már mindenki a történet részese lett, s valamilyen módon előrevitte. Mihelyt világosan kirajzolódik egy történet vagy helyzet, együtt döntsék el, hogy rögtönöznek egy lezárást, vagy abbahagyják és megbeszélik a játékot

## **INSERT**

Tartalma, lényege

A Jelölés (INSERT) interaktív jegyzetelési eljárás, melynek során olvasás közben a saját megértésünknek és tudásunknak megfelelően szimbolikus jeleket teszünk az olvasott szöveg margójára az alábbiak szerint:

√ az olvasottak megegyeznek előzetes ismereteimmel vagy feltételezéseimmel

– az olvasottak ellentmondanak előzetes ismereteimnek vagy feltételezéseimnek, illetve eltérnek azoktól

+ az olvasottak új információt tartalmaznak számomra és beleillenek az eddigi tudásomba

? az olvasottak további kutatásokra vagy kérdésekre ösztönöznek

\* az olvasottakról kiegészítő információ jutott eszembe

A Jelölés olyan tanulási eszköz, mely lehetővé teszi, hogy a tanulók olvasás közben nyomon kövessék saját megértési folyamataikat. Ha a tanuló figyelemmel kíséri saját megértésének folyamatát, az olvasott információkat személyes tudásának épülésére használja.

A csoport persze más jelölést is használhat a szövegfeldolgozáshoz, ez mindig megállapodás kérdése.

## **Menete**

Az olvasás megkezdése előtt ismertessük a tanulókkal a Jelölés eljárás lényegét, mutassuk be a használni kívánt szimbolikus jeleket, és kérjük meg őket arra, hogy olvasás közben használják a jelölést a szöveg margóján! Természetes, hogy nem szükséges minden sor végén jelet tenni, és az is, hogy egy sorba több jel is kerülhet, ha az olvasó azt szükségesnek véli. A szöveg feldolgozása után a tanulók saját jelöléseik alapján készítsenek táblázatot az alábbi módon, majd párban, csoportban vagy közösen megbeszélhetik (megbeszélhetjük) az olvasottakat.

a szövegből kiválasztható kulcsfogalmak

a szövegből kiválasztható kulcsfogalmak

a megfogalmazódó kérdések

a szöveg olvasásakor keletkezett asszociációk

## **SZAKASZOS SZÖVEGFELDOLGOZÁS**

A szakaszos szövegfeldolgozás olyan komplex eljárás, amely az olvasás és gondolkodás folyamatát irányítja. Rövidebb szövegszakaszokra épülően ismétlődő felhasználással, másrészt a szövegszakaszokat megelőző és követő (tanári) kérdésekkel. A kérdések különféle szinteken végbemenő, különféle típusú gondolkodást segítenek. Irányítjuk vele a szöveg feldolgozását. A szakaszos szövegfeldolgozás aktív, interaktív részvételre készíti a diákot, fenntartja a motivációt, gyakran termékeny vitát provokál. Bátorít saját kérdések megfogalmazására, és megkönnyíti a saját vélemény kifejezését, miközben a másik véleményének tiszteletben tartására készíti. Értékelésre, változásra ösztönöz, megkönnyíti a kritikai gondolkodást a gondolkodás magasabb szintjein is.

### **Az alkalmazás menete**

A szakaszos szövegfeldolgozás alaposan átgondolt tervezést igénylő eljárás, hiszen végig kell gondolnunk, hogyan irányítsuk a tanulói gondolkodást, hogyan haladjunk végig a szövegen, a tanulási folyamaton úgy, hogy közben a tanulókat különböző gondolkodási folyamatokba vonjuk be. Ha kiválasztottuk a feldolgozásra szánt szöveget, először is a következőket kell átgondolnunk:

- Mi a célom a szöveg elolvasásával?
- Mit remélek, mit fognak megérteni diákjaim az olvasás után?
- Milyen kulcsproblémákat vagy kérdéseket vet fel a szöveg?
- Milyen élményhez akarom juttatni diákjaimat olvasás közben?
- Miben remélek változást, az olvasást és megbeszélést követően?

Ha az óra célrendszerét alaposan átgondoltuk, osszuk fel a szöveget több szakaszra!

Nincsenek helyes vagy helytelen felosztási pontok, igyekezzünk azokat a pontokat megtalálni, amelyek az érdeklődés felkeltése szempontjából fontosak, hatékonyak lehetnek!

Ne osszuk fel túl sok részre a szöveget, mert az megtöri a szöveg folyamatosságát!

Semmi nem dől el véglegesen a felosztással, ha kell, bátran osszuk fel újra a szöveget!

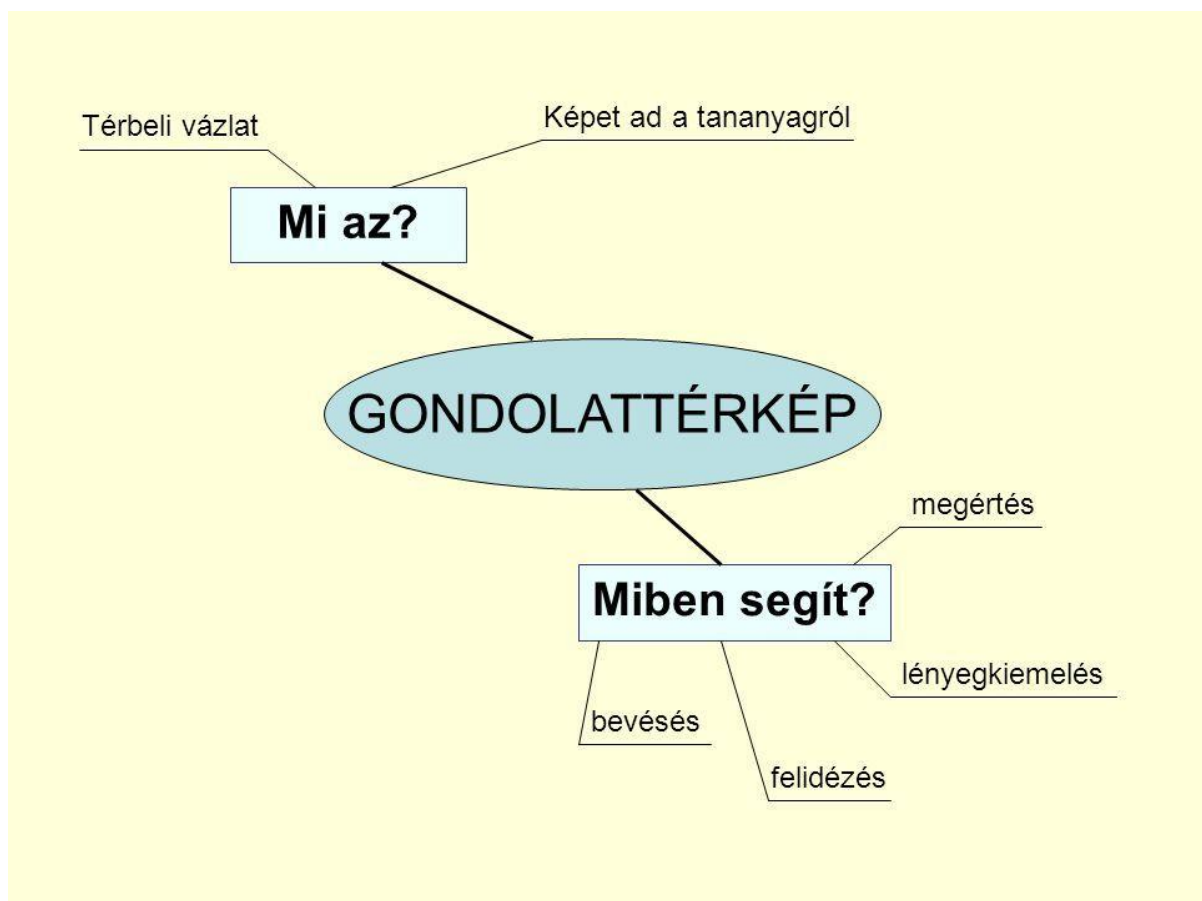
Miután felosztottuk az olvasásra-feldolgozásra szánt szöveget, tervezzük meg tanulási folyamatot. Ráhangelődés: tanári kérdésfeltevés: jóslás, az előzetes várakozás megfogalmazása, indoklása (például „Mit gondoltok, a cím – vagy egy megbeszélte életrajzi, korrajzbeli vonatkozás – alapján miről fog szólni a szöveg?” „Mi lesz a fő probléma?” „Mért gondoljátok ezt?”)

Jelentésteremtés: az első szakasz elolvasása (csendben vagy hangosan).



Reflektálás: az olvasást követően tegyünk fel változatos kérdéseket az olvasottakkal kapcsolatban! Vegyük figyelembe, hogy minden kérdéstípus (memória, megértés, alkalmazás, analízis, szintézis, értékelés) a gondolkodás egy-egy módját képviseli, amely különböző képzetek felé nyit utat, ezek a képzetek azután gazdagabban strukturált felfogást eredményeznek! A nyitott, a diákokat az olvasmányon végigvezető kérdések a nehezebb tartalmat is úgy strukturálják, hogy keretet biztosítanak, amelyben a tanuló létrehozhatja a jelentést. Ugyanakkor, ha a kérdések nyitottak, a szerkezet nem gátolja a kritikai elemzést, hiszen nyílt találgatásra, véleményalkotásra ösztönöz. Egy-egy szakasz elolvasását követően ne tegyünk fel túl sok kérdést, mert az megszakítja a szöveg folytonosságát!

## GONDOLATTÉRKÉP



### Lényege

A gondolkodástérkép olyan grafikai szervező, amely hatékonyan segíti az átgondolt, szerkezetében és tartalmában igényesen felépített szövegalkotást és szövegfeldolgozást. Alkalmas szóban és írásban megalkotandó különféle szövegek (előadás, hozzászólás, esszé,

értekezés) megtervezésére. Központi fogalma funkcionálhat címként, ahhoz kapcsolódó kulcsfogalmaiból a szövegalkotás során tételmondatokat fogalmazhatunk, a kulcsfogalmakhoz rendelt információk, megjegyzések, észrevételek pedig a tételmondatot kifejtő, bizonyító szövegrészek, bekezdések vázlatául szolgálhatnak

### **Példának egy internet függőségről szóló szöveg**

Mi az internetfüggőség?

#### **1 Fogalmazd meg, hogy szerinted mit jelent a függőség szó!**

#### **2. Internetfüggőség? Létezik ilyen?**

*A függőség szó ragaszkodást, hozzászokást, szükségletet jelent. Akkor válik károsná, ha a személy nem tud lemondani valamiről, még akkor sem, ha érzi annak rossz hatásait.*

*A függőség fogalmát már jó ideje nem csupán az alkohollal vagy a kábítószerekkel kapcsolatban használják. Tárgyak, kapcsolatok, viselkedési formák is okozhatnak függőséget, hiányuk súlyos megvonási tünetekkel járhat.*

*Az internet ma már a mindennapi élet része. Kapcsolattartásra, kapcsolatteremtésre, munkára, tanulásra, szórakozásra, információszerzésre is használjuk. Neten ismerkedünk, neten csevegünk, neten nézünk filmet, hallgatunk zenét, olvasunk híreket. Önmagában az, hogy sokat vagy a gép előtt még nem biztos, hogy függőséget jelent, de érdemes tudatosan határokat szabni magadnak a számítógéppel tölthető időre vonatkozóan, végiggondolni szabadidőd mekkora hányadát szeretnéd internetezéssel tölteni.*

#### **3. Szerinted milyen jelei vannak a függőségnek? Sorolj fel legalább hármat!**

*Ha valaki függő, a függőséget okozó tevékenységet nem azért folytatja, mert szereti, hanem mert úgy érzi, tennie kell. Jellemző a hozzászokás, az egyre nagyobb „dózis” igénye is, azaz, például ha a facebookon töltött idő hétről hétre nő... A közösségi hálók, az online játékok különösen veszélyesek, könnyen rájuk lehet szokni. Talán a legbiztosabban a megvonási tünetek jelzik a függőséget. Hogyan érzed magad, ha pár napig nem jutsz internet közelbe vagy ha otthon eltiltanak a gépezéstől? Ha ilyenkor jellemző a hangulatod hirtelen változása, az idegesség, a feszültség, ingerlékenység, érdemes elgondolkodni rajta nem tölt-e be túlon túl nagy szerepet mindennapjaidban az internet. Egy jel lehet az is, ha nehezen tudod irányítani, vagy keretek közé szorítani, hogy mennyi időt töltesz a gép előtt. Lehet, hogy azzal a szándékkal ültél le a gép elé, hogy csak fél órát szeretnél játszani, de nem bírod abbahagyni, és akár órák röppennek így el. Fontos jel lehet az is, ha az internetezés, gépezés kezdi kiszorítani a többi tevékenységet az életedből, egyre kevesebb más dolog érdekel, vagy köt le. Ha már észleled magadon a függés jeleit vagy van valaki a barátaid között, akiről úgy gondolod érintett, kérjetelek segítséget!*

Most, hogy elolvastad a fenti szöveget, egészítsd ki az általad felsorolt tüneteket:

#### **1. Hogyan alakul ki a függőség?**

Mielőtt tovább olvasnád a szöveget, gondolkodj el és beszélj meg a melletted ülővel, hogy szerinted mi a válasz erre a kérdésre.

*Az internet gyakran azzal csábít, hogy egy színesebb, könnyebb, érdekesebb világot kínál. Sokan akkor neteznek többet a szükségesnél, ha valami stressz éri őket, magányosak, szoronganak, vagy az unalom elől menekülnek. A szörfölés, chatelés eltereli figyelmünket rossz érzéseinkről, de ez a hatás csak átmeneti. A negatív gondolatok egy ideig visszaszorulnak, de a számítógép előtt töltött órák hosszabb távon növelik a stresszt, elszigeteltséget, a magányosságot. Sokszor egyszerűbbnek tűnik a közösségi oldalakon, chaten, internetes játékok segítségével ismerkedni, de ezek a kapcsolatok gyakran nem tudnak elmélyülni. Így egyre több lesz a rossz érzés – és egyre többet kell netezni ezek elnyomásához...*

## **2. Mit lehet tenni megelőzőképpen?**

*Ha sokszor menekülsz a gép elé a rosszkedv elől, érdemes végiggondolni milyen problémák okozzák a negatív hangulatodat, és ha szükséges kérj bátran segítséget azok megoldásához! A rosszkedv, a szorongás vagy az unalom leküzdésének vannak hatékonyabb és egészségesebb eszközei is, mint a neten lógás. Szánj rá egy kis időt és energiát, hogy kitapasztald, neked mi segít feloldani a stresszes állapotot és újjáengedni a rossz érzéseket! Talán a mozgás, vagy a zene? Találkozás a barátokkal vagy egy családi program? Vagy éppen egy kis nyugi, olvasgatás vagy magányos séta tud kikapcsolni? Bármelyik jobb választás, mint a céltalan böngészés vagy végtelen chatelés. Ha egyedül nem találsz megfelelő módszert a stressz kezeléséhez, kérj segítséget szüleidtől, tanáraidtól vagy pszichológustól!*

## **3. Független vagyok?**

*Ha az alábbi pontok legalább fele igaz rád, valószínűleg túlságosan kötődsz a nethez. o • Akkor is folyton a netre gondolsz, ha éppen nem vagy gép közelben? o • Nem tudod kontrollálni az internet előtt töltött időt, sokszor ott ragadsz a monitor előtt? o • Ingerültté és türelmetlenné válsz, ha nem gépezhetsz? o • Nem szívesen vallyod be, mennyi időt töltöttél a neten? o • Romlani kezdenek a jegyeid, elhanyagolod az edzéseket vagy más kötelezettségeidet? o • Egyre ritkábban találkozol (személyesen) a barátaiddal? o • A virtuális világot előnyben részesíted az offline életedhez képest?*

## **7. És, hogy lehet leszokni?**

*Keress alternatív programokat! Menj el sportolni, koncertre, bulizni, színházba, múzeumba, moziba vagy olvass, hallgass zenét, ha nagyon rád tör az unalom. Amikor csak teheted, menj társaságba, próbálj minél több időt a barátaiddal vagy a családtagjaiddal tölteni! Az is segíthet, ha előre megtervezed az internethasználatodat! Gondold végig, mihez lesz ma feltétlenül szükséged a számítógépre, és előre dönts el, mennyi időt tölthetsz a net előtt.*

Gondold át, mi okozhatja a kialakult függőséged! Talán megoldatlan konfliktusok, stressz, depresszió vagy unalom gyötör? Kérj segítséget, ha szükséges!

## **Kopogás az asztalon**

A diákok körbe állják a tanári asztalt, a kezüket úgy teszik le az asztalra, hogy a mellettük állók keze elé, illetve mögé. A kopogást a kijelölt tanuló kezdi, és az óramutató járásával azonos irányba halad, Mindig a soron következő kéznek kell kopognia, ha valaki kettőt koppant a kopogási haladási iránya megfordul. Aki téveszt az a hibázó kezét leveszi az asztalról, ha mind a két keze lent van kiesik a játékból

## 16.feladat

### Önismeret

#### KI VAGYOK ÉN? MI LEHET BELŐLEM?

Próbáld meg a blogírással!

A virtuális világ a te korosztályod számára már teljesen természetes közeg, ezért nem árt, ha kicsit jobban elmélyülsz benne.

Válassz ki egy témát, ami foglalkoztat a mindennapokban, vagy ami nagyon érdekel és szeretnél vele jobban megismerkedni!

Például neked hogyan sikerül összeegyeztetni a sportolást és a tanulást? Milyen feladat elé állít ez téged? Hogyan oldod meg? Van tanácsod, javaslatod, élményed ezzel kapcsolatban?

Keress olyan témájú blogokat, ahol téged érdeklő írások vannak, és blogolj, kommentelj te is!

Ha már nagyon jól megy, akkor te is indíthatsz egy saját blogot.

Javasolt feldolgozási idő: 60 perc

#### Néhány jó tanács a sikeres blog írásához:

Azok az emberek írnak blogot, akiknek mondanivalójuk van, meg akarják osztani másokkal a véleményüket valamiről.

A jó blogírást gyakorolni kell, nem gond, ha elsőre nem lesz tökéletes.

Próbáld hangsúlyt fektetni a bevezetőre, azt dolgozd ki jól, mert sokan már itt eldöntik, hogy tovább olvassák-e az írásodat!

A témaválasztás is fontos, próbáld ezzel is érdekes, figyelemfelhívó lenni! Képeket is tegyél bele, sok mindent ki tudsz vele fejezni. Legyen tömör, rövid az írásod, ne legyenek benne hosszú mondatokat!

Felhasználhatsz saját történetet, anekdotát is. Ezek adják majd meg a blog karakterét. Ne előadást írd, legyen a stílusod közvetlen, könnyen olvasható, érdekes!

Sok híres ember, sportoló is ír blogot. Ezekből az írásokból megismered az író véleményét az adott témáról. Ha neked is van véleményed róla, lehetőség van a saját szemszögödből reagálni rá. Olvass más blogszerzőktől, sokat tanulhatsz tőlük! Néhány oldal, amelyeket nézegethatsz, ahonnan ötleteket meríthetsz: Mikler Roland hivatalos blogja Miérték a sportban és a sport körül A Sport TV blogjai

**Forrás:** [https://zanza.tv/sites/default/files/565\\_sportelmelet\\_feladatlap\\_1.pdf](https://zanza.tv/sites/default/files/565_sportelmelet_feladatlap_1.pdf)

**Videó:** <https://zanza.tv/testnevelés-es-sport/tanulasmodszertan/onismeret>

## **17.feladat**

### **A mód, ahogy tanulok**

#### **A TANULÁSI STÍLUSOM**

Tisztában vagy a rád jellemző tanulási stílussal. Ennek alapján állíts össze magadnak egy tippgyűjteményt, amely segítségedre lesz, hogy még tudatosabban és hatékonyabban tudj tanulni!

Javasolt feldolgozási idő: 60 perc

Olvasd át az alábbi cikkeket és a jellemző tanulási stílusodra vonatkozó tippeket, az ötleteket rakd össze egy listába!

#### **Kölkönet – Izsó Ildikó: Tanulási stílusok**

<https://www.koloknet.hu/iskola/tanulas/tanulasi-strategiak/tanulasi-stilusok/>

#### **Hogyan tanuljunk hatékonyan? – Tanulási stílusok**

<http://hatekonytanulas.blogspot.com/2012/05/tanulasi-stilusok.html>

#### **Sulinet –Tanulási stílusok – Infografika OkosKaLand – Tanulásmódszertan**

<https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/pedagogia/tanulasi-stilusok-infografika>

**Forrás:** [https://zanza.tv/sites/default/files/566\\_sportelmelet\\_feladatlap\\_1.pdf](https://zanza.tv/sites/default/files/566_sportelmelet_feladatlap_1.pdf)

**Videó:** <https://zanza.tv/testneveles-es-sport/tanulasmodszertan/mod-ahogy-tanulok>

## 18.feladat

### A hatékony tanulás néhány fontosabb technikája

A feladatmegoldásban a lényegkiemelés technikáját kell alkalmaznod. Olvasd el a szöveget, és kövesd az utasítást!

Javasolt feldolgozási idő: 35 perc

### Ipar és kereskedelem

1. A mesterembereknek jól ment a soruk, szükség volt a munkájukra. Így gondolkoztak: Miért szolgáljanak a földesúrnak, amikor egyedül is elcserélhetik a termékeiket? Az iparosok egy része a városok közelében telepedett meg, más részük letelepült egy folyóátkelőhely vagy útkereszteződés mellett, ahol sok ember fordult meg, és ott elcserélték a termékeiket arra, amire szükségük volt. Ezekből a településekből alakultak ki a városok.

2. Furcsa volt az ilyen régi város, mert a városlakóknak védekezniük kellett a támadások ellen. A földesúr vissza akarta szerezni az elszökött jobbágyokat (a földesúr földjén gazdálkodó parasztokat), szükség volt tehát városfalakra és arra is, hogy a városokba vezető kapunál őrség álljon.

3. Miért van minden városban vásártér vagy piactér? Mert amikor a mesterember – vagy másképpen iparos – elkészítette a portékáját, el is akarta adni, és meg is akarták vásárolni tőle. Ezért aztán kijelöltek a városban egy nagy teret, ez lett a vásártér. Oda hordta ki mindenki a maga áruját, oda vitték ki a vándorkereskedők is azt, amit a városba hoztak.

4. Eleinte mindenki maga árulta a maga készített portékát. Az iparosnak volt ideje a vásárolásra, hiszen nem készített olyan sok csizmát vagy posztót vagy köntöst vagy kardot, hogy ne győzte volna eladni. Amikor aztán egyre többen akartak vásárolni tőle, nem ment el többet a vásárba, hanem az összes termékét egy embernek adta el. Az kivitte a piacra, és várta a vásárlókat. Ez az ember volt a kereskedő. Így vált el egymástól az ipar és a kereskedelem.

### Fejezd ki egy mondattal a négy rész lényegét!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

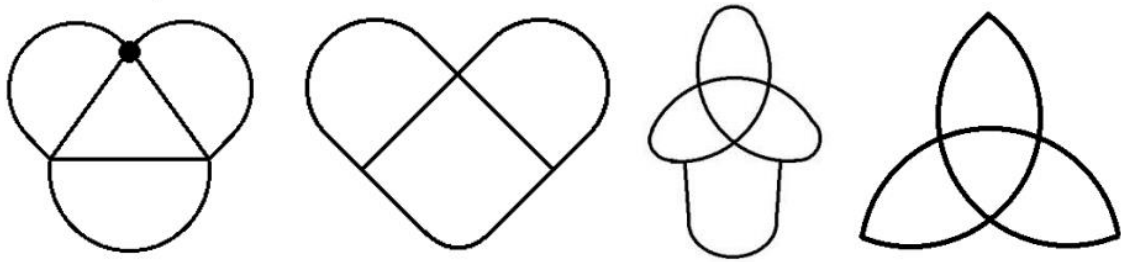
**Forrás:** [https://zanza.tv/sites/default/files/567\\_sportelmelet\\_feladatlap\\_1.pdf](https://zanza.tv/sites/default/files/567_sportelmelet_feladatlap_1.pdf)

**Videó:** <https://zanza.tv/testnevelés-es-sport/tanulásmódszertan/hatékony-tanulás-néhány-fontosabb-technikája>

## 19.feladat

### A memória fajtái, fejlesztése

Emlékezz és rajzolj! Javasolt feldolgozási idő: 15 perc 4 ábrát látsz itt. Nézd meg őket jó alaposan, de maximum csak 30 másodpercig!



Most fogj egy ceruzát, és emlékezetből rajzold le a látott formákat! Ha készen vagy a rajzzal, nézd meg újból a rajzokat és hasonlítsd össze a tiédde! Hogy sikerült? Hasonlítanak? Vagy teljesen megegyeznek?

**Forrás:** [https://zanza.tv/sites/default/files/568\\_sportelmelet\\_feladatlap\\_1.pdf](https://zanza.tv/sites/default/files/568_sportelmelet_feladatlap_1.pdf)

**Videó:** <https://zanza.tv/testnevelés-es-sport/tanulásmódszertan/memória-fajtái-fejlesztése>



## 20.feladat

### A problémamegoldó gondolkodás

#### A GONDOLKODÁS FEJLESZTÉSE

Mindegyik sorban négy szót találsz, közülük egy kakukktojás, nem illik a sorba. Jelöld meg, melyik az!

Javasolt feldolgozási idő: 45 perc

| 1.          | 2.        | 3.          | 4.       |
|-------------|-----------|-------------|----------|
| halad       | megy      | vet         | jön      |
| sajnálkozik | megbán    | elmege      | esdekel  |
| pityóka     | krumpli   | karalábé    | burgonya |
| buzdít      | tüzel     | sarkall     | serkent  |
| teremt      | fáradozik | létrehoz    | alkot    |
| torz        | hibás     | rendellenes | csúf     |
| érzékeny    | fogékony  | nyitott     | okos     |
| gyönyörű    | szép      | rendes      | csodás   |
| megvitat    | megbeszél | megtárgyal  | rábeszél |
| megcáfol    | meghálál  | válaszol    | viszonoz |

**Forrás:** [https://zanza.tv/sites/default/files/569\\_sportelmelet\\_feladatlap\\_1.pdf](https://zanza.tv/sites/default/files/569_sportelmelet_feladatlap_1.pdf)

**Videó:** <https://zanza.tv/testnevelés-es-sport/tanulásmódszertan/problémamegoldó-gondolkodás>

## 21.feladat

### Szövegfeldolgozás kérdések segítségével

1.feladat Dolgozd fel az alábbi szöveget a kérdezés technikájával!

Első lépésben olvasd el a kérdéseket és próbáld magadtól megválaszolni őket! Válaszaidat írd le! Majd olvasd el a szöveget egyben, összefüggően!

Ezután tagold a szöveget bekezdésekre, jelöld színessel az egyes bekezdéseket!

Végül jelöld a kérdésekre adható válaszokat a szövegben és egészítsd ki a korábbi válaszaidat!

1. Milyen korúakról szól a történet?
2. Jellemzően mivel kommunikál ez a korosztály?
3. Egy tanórán meddig lehet folyamatosan lekötni a figyelmüket?
4. Mit csinálnak keveset ezek a fiatalok?
5. Mi a kedvenc időtöltésük a szöveg szerint?

### Az online lét

A mai tizen- és huszonévesek folyamatosan online állapotban vannak, azaz állandó kapcsolatot tartanak fenn a világhálóval. Okostelefonjaikat gyakran az iskolai órákon és éjszaka sem kapcsolják ki. Ezeket a készülékeket gyakran fülhallgatóval üzemeltetik, az élmény tehát a külvilágot kizárva csak egy emberé. Ez a generáció jellemzően képekkel kommunikál. Mindig mindenről fényképeket készítenek, amit szinte azonnal feltöltenek és megosztanak a világhálón. Számukra a világ az, amit az ismerőseik posztolnak, így bizonyos – a szocializáció szempontjából fontos – témákkal nem kell találkozniuk. Az állandó ingyergazdagság következtében – sokszor a tévé előtt is csetelnek vagy videojátékot játszanak – egy tanórán vagy előadáson alig öt percre lehet folyamatosan lekötni a figyelmüket. Ez az idő tíz évvel ezelőtt még tizenkét perc volt. Számukra a régi médiumok háttérbe szorulnak. Rádiót egyáltalán nem hallgatnak a mai tinédzserek, könyvet, 2/5 újságot keveset olvasnak. A fiatalok az információikat az internetről szerzik, a tévét csak szórakozásból kapcsolják be.

(Forrás: [www.BUDAIPOLGAR.HU/XXII. ÉVF. 23. szám](http://www.BUDAIPOLGAR.HU/XXII.ÉVF.23.szám))

**Forrás:** [https://zanza.tv/sites/default/files/570\\_tanulasmodszertan\\_feladatlap\\_1.pdf](https://zanza.tv/sites/default/files/570_tanulasmodszertan_feladatlap_1.pdf)

**Videó:** <https://zanza.tv/testnevelés-es-sport/tanulasmodszertan/szovegfeldolgozas-kerdesek-segitsegevel>

## 22.feladat

### Kínai tanmese

**Olvasd el a szöveget! Ha szükséges, akkor kétszer olvasd el! Az olvasás után tegyél fel a szövegről legalább 5 kérdést! Majd válaszold is meg őket! Ügyelj arra, hogy egész mondatokkal felelj!**

#### Mese a törött vízfordó edényről

Kínában egy vízfordónak volt két nagy cserépedénye. Annak a rúdnak egy-egy végén lógtak, amit a nyakán-vállán hordott, a pataktól a házáig. Az egyik edényen volt egy repedés, míg a másik tökéletes volt, és így mindig egy teljes adag vizet szállított. A pataktól a házig tartó hosszú út végén a megrepedt edény többnyire már csak félig volt vízzel. Két teljes évig ez így ment, a vízfordó csak másfél edény vizet szállított naponta a házba. Természetesen a tökéletes edény büszke volt a teljesítményére, hisz hibátlanul tette a dolgát. Szegény törött cserép szégyellte a tökéletlenségét és nyomorultnak érezte magát, hogy csak fele annyit tudott teljesíteni. A két év keserűség után az egyik napon megszólította a vízfordót a pataknál: - Szégyellem magam, mert a víz szivárog egész úton hazafelé. A vízfordó így válaszolt a cserépnek: - Észrevetted, hogy a virágok az ösvényen csak a te oldaladon teremnek, s a másikon nem? Ez azért van így, mert mindig is tudtam a hibádról, és virágmagokat szórtam az ösvénynek erre az oldalára. Minden nap te locsoltad őket, amíg visszaballagtunk a pataktól. Két éve leszedem ezeket a gyönyörű virágokat, hogy az asztalt díszítsem velük. Ha nem lennél olyan, amilyen vagy, akkor ez a gyönyörűség nem ragyogná be a házamat. Ne szégyelld hát a mivoltodat! Hogyan fogadta a vízfordó a cserépedény hibáját? Tudott a hibájáról, de meglátta benne a jót, a hasznosat.

**Forrás:** [https://zanza.tv/sites/default/files/570\\_tanulasmodszertan\\_feladatlap\\_1.pdf](https://zanza.tv/sites/default/files/570_tanulasmodszertan_feladatlap_1.pdf)

## 23.feladat

### Figyelemfejlesztés

### FŐ A FIGYELEM!

A következő betűhalmazból keress 25 értelmes szót maximum 5 perc alatt! Balról jobbra és fentről lefelé haladhatsz. A szavakat írd a táblázat alá!

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| X | Y | U | L | G | P | G | R | E | G | G | E | L | M | S | É | R | E | T | T | O |
| S | Z | Í | V | E | S | E | N | H | P | H | H | E | X | M | B | F | Y | A | K | N |
| Z | B | B | C | R | T | É | R | K | É | P | Y | S | B | O | L | T | C | N | A | P |
| Á | X | I | L | Z | Z | W | Q | S | N | W | S | Z | Á | Z | C | V | V | U | A | I |
| L | Z | V | M | A | M | A | A | I | T | V | I | D | Z | I | S | K | O | L | A | J |
| L | L | D | R | R | A | F | Y | O | E | A | S | D | Q | N | Z | M | J | N | U | E |
| O | Z | C | R | T | C | S | I | R | K | E | J | M | F | F | Í | S | B | I | Y | L |
| D | I | Ó | Q | W | S | E | R | M | T | Y | U | L | B | A | N | Á | N | I | O | E |
| A | A | S | D | F | K | Ö | Z | É | P | E | N | H | K | J | E | X | C | B | É | N |
| B | P | I | L | L | A | N | A | T | X | G | M | R | O | S | S | Z | I | H | W | T |

**Balról jobbra:**

**Fentről lefelé:**

**Forrás:** [https://zanza.tv/sites/default/files/573\\_tanulasmodszertan\\_feladatlap\\_1.pdf](https://zanza.tv/sites/default/files/573_tanulasmodszertan_feladatlap_1.pdf)

**Videó:** <https://zanza.tv/testnevel-es-sport/tanulasmodszertan/figyelemfejlesztes>

## **24.feladat**

### **Gondolataink térképe**

Készíts gondolattérképet egy szabadon választott témában! Először egy üres lapra próbáld meg lerajzolni! Vagy próbáld ki online szerkesztőt, például:

<https://www.mindomo.com/hu/>

**Forrás:** [https://zanza.tv/sites/default/files/577\\_sportelmelet\\_feladatlap\\_1.pdf](https://zanza.tv/sites/default/files/577_sportelmelet_feladatlap_1.pdf)

**Videó:** <https://zanza.tv/testnevelés-es-sport/tanulásmódszertan/gondolataink-terkepe>

## **25.feladat**

### **Egy lecke feldolgozásának menete**

**Videó:** <https://biteable.com/watch/a-tanuls-tantsa-2374803>

#### **1.címmeditáció**

- Mit tanultál róla?
- Mi jut eszedbe a címről?
- Mi volt az előző órai anyag?
- Mi lesz a következő órán?
- Milyen témakörhöz tartozik ez az anyag?
- tartalomjegyzék

#### **2.áttekintő olvasás**

- Átfutni a leckét
- Minden sorból egy-két szót „jegyezzünk meg”
- Áttekintő kép a megtanulandó anyagról

#### **3.memorizálás**

- Kisebb egységekre kell bontani és egyenként megtanulni
- Próbafelemlés
  - Némán (a leggyorsabb)
  - Hangosan (új szavak kimondását begyakorolni)
  - Írásban, jegyzeteléssel
- A tanulási idő 4/5 részét visszamondással kell tölteni

## **26.feladat**

### **Digitális tanulásmódszertan**

#### **Fogalmak megtanulásához: Quizlet**

Pl.:<https://quizlet.com/88314378/okologia-fogalmak-flash-cards/>

#### **Kvíz:**

<https://create.kahoot.it>

#### **Gyakorló feladatok:**

<https://learningapps.org> (magyar)

<https://redmenta.com>

#### **Videóanimáció készítés:**

<https://biteable.com>

#### **Egyéb alkalmazások:**

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL5JWJo7RGWMI1yNpyIy-\\_V-GGZEDQIoA](https://www.youtube.com/playlist?list=PL5JWJo7RGWMI1yNpyIy-_V-GGZEDQIoA)

#### **Mobilalkalmazások:**

- 6000 words – learn english language
- Földrajzi kvíz
- Helyeselj!
- Kötelező olvasmányok

#### **Kiterjesztett valóság alkalmazások**

- <https://www.4danatomy.com/>

## **27.feladat**

### **Scamper (gondolatugrasztás)**

- ⊙ Új létrehozása valami meglévőnek a megváltoztatásával
- ⊙ Megváltoztató technikák:
  - A)felcserélés: a problémákba más paramétereket helyettesítünk be
  - B)kombináció: információk kombinálása
  - C)adaptáció: már területen hatékony módszerek alkalmazása
  - D)felnagyítás: a probléma groteszk felnagyítása
  - E)szokatlan használat:eszközök újszerű használata
  - F)selejtezés:lényeges megtartása
  - G)átcsoportosítás: a probléma újradefiniálása

### **A 7 lépés technikája**

- ⊙ 1.azonnal le kell írni az ötletet
- ⊙ 2.rajz, firkálás
- ⊙ 3.fejtörők, logikai feladványok
- ⊙ 4.inspirációk (mások ötletei)
- ⊙ 5.meditáció
- ⊙ 6.fotózz újszerű nézőpontból
- ⊙ 7.kreatív verbális szövegalkotás (vers, novella, bármi)



## **28.feladat**

### **A tanulást segítő animációk készítése**

- ⦿ [www.powtoon.com](http://www.powtoon.com)
- ⦿ Lépései:
  - Tervezés (vizuális ötlet, szövegek)
  - Hanganyag hozzáadása
  - Vizuális elemek
  - Ellenőrzés
  - publikálás

Forrás: <https://www.powtoon.com/tutorials/>

## **29.feladat**

### **Tanulásmódszertani foglalkozás**

Jó tanulási szokások megismerése, a rosszak hatékonyra cserélése

A fejlesztendő attitűd, készségek, képességek:

Emlékezet, önismeret, szókincs, élőbeszéd. A szövegértési készség, a szóbeli kifejezőkészség, az írásbeli kifejezőkészség, a szövegalkotási készség fejlesztése, valamint az önálló véleményalkotás készségének fejlesztése és a gondolkodási képességek fejlesztése, a nyelvhasználati készség, a problémamegoldó gondolkodás, a kommunikációs készség fejlesztése.

Tantárgyi kapcsolatok: Magyar irodalom, történelem

Felhasznált források: Héczné Tóth Mária: A helyes tanulási szokások kialakítása óravázlat In: Tanítástanulás 30.o., Feladatgyűjtemény a tanulási képesség fejlesztéséhez, (Összeállította: Kerékgyártó Éva, Kórosi Kálmánné, Lektorálta, szerkesztette: Oroszlány Péter), OKI PTK Budapest 2000., saját készítésű interaktív tananyag, O. Nagy Gábor: Mi fán terem? Tudod-e?

(<http://kozmondas.gportal.hu/>)

### **Jó tanácsok**

Pihenten, frissen fogj a tanuláshoz!

Tartsd rendben taneszközeidet!

Tégy rendet magad körül!

Alakíts ki magadnak jó hangulatú tanulási teret!

A tanuláshoz fény kell!

Tekintsd át, mi vár rád!

Alakíts ki célszerű tanulási rendet!

Tarts szüneteket tanulás közben!

Pihentesd a szemedet is!

Tanulással készülj a feleletre, ne

### **Feladatok:**

**1.Elégedett vagy-e a félévi eredményeddel?**

**2.Szeretnél jobbat?**

**3.Hogy szoktál otthon tanulni?**

**4.Mi a helyes tanulási sorrend?**

önellenőrzés, füzet vázlat, házi feladatok, kipakolás

**5.Egészítsd ki az alábbi szólásokat:**

Hamar munka.....

Jó pap....

Rend a lelke.....

Ismétlés.....

Amit ma megtehetsz.....

### 30.feladat

#### A TANULÁS

##### A tanulás és a motiváció kapcsolata

Ne ijedj meg ettől a bonyolultnak és érthetetlennek tűnő kifejezéstől! A jelentése nagyon egyszerű. A tanulási motiváció olyan tanulásra készítő erő, amely aktivizálja, irányítja, integrálja a tanulási tevékenységed. Ismerkedj meg ennek négy szintjével!

a/ Beépült (internalizált), belső tanulási motivációról akkor beszélünk, amikor a lelkiismereted, kötelességtudásod alapján teszel eleget az iskolai követelményeknek. Fejlődésed során elsajátítottál egy értékrendet, ez az értékrend jelenti számodra a hajtóerőt. A belsővé vált értékrend hajtóerőként működik benned. (Nem szeretek iskolába járni, de az a kötelességem, hogy ezt tegyem.) A tanulás önmagaddal szembeni erkölcsi kötelesség. Az elért eredmények, a teljesítmény megerősítőleg hat, pozitív érzéssel tölt el.

b/ Belső (intrinzik) tanulási motivációról akkor van szó, ha a tanulásra hangolt állapot személyiségedből fakad, (érdeklődöm a tananyag iránt, kíváncsi vagyok a tanulnivalóra), vagy a tanulási helyzet sajátossága révén jön létre.(szívesen teszem)

c/ Külső (extrinzik) tanulási motiváció fennállása esetén tulajdonképpen úgy érzed, hogy a tanulás csak eszköz valamilyen külsődleges cél elérése érdekében. (pl. valamilyen jutalom, ajándék stb.). De előfordul olyan eset is, hogy negatív külső hatás „motiválja” a tanulást. (pl. szülői „dörgedelem”)

d/ A presztízs motiváció valahol a belső és a külső motiváció között helyezkedik el. Ilyenkor az énérvényesítés és a külső versenyhelyzet inspirál a tanulásra. Miről ismered fel azt, hogy motivált vagy? Íme néhány lehetőség:

Karikázd be azokat a számokat, amelyek állításai rád jellemzőek!

1. Ha közölni szeretnél valamit a világgal,
2. Ha szerepelni vágysz,
3. Ha van kedved versengeni,(akár önmagaddal is)
4. Ha képes vagy együttműködni másokkal,
5. Ha sikerre vágysz,
6. Ha megéled a felfedezés örömét,
7. Ha humorral, jókedvvel ülsz le a tanulnivalónkhoz,
8. Ha érdeklődsz a világ dolgai iránt,
9. Ha szeretnél bánni tudni valamivel, érteni valamihez,
- 10.Ha szeretnéd önmagad kifejezni,
- 11.Ha szereted, ha dicsérnek.

Tudsz még ezeken kívül felsorolni néhány rád jellemző tényezőt?