

Tanulás otthon

Rend a lelke mindennek - avagy keretfeltételek



Munkahely:

- a munkahely nyugodt, rendezett és zavartalan legyen
- csak az legyen az íróasztalodon, amire éppen a tanuláshoz szükséged van
- amire éppen nincs szükséged, azt rakd el a helyére
- a tanulási időközök közötti szünetekben fontos a helyváltogatás

Munkaidő:

- mindenkinek magának kell a számára legalkalmasabb napszakot kiválasztani
- a napra beosztott tananyag jelentős részével szerencsés a nap első felében végezni, mert utána fáradt lehetsz és elmaradhat emiatt a tanulás vagy túl hosszú időt vesz igénybe

Szünetek:

- a jól megtervezett szünetek elősegítik a hatékony tanulást
- a szünet hosszát előre meg kell tervezni:
 - 30 perc tanulás után 10 perc
 - 90-120 perces tanulás után fél –háromnegyed óra
 - 3-4 órás intenzív tanulás után legalább egy óra - ezt csak a legfelsőbb évfolyamokon ajánljuk, ha nagyon szükséges, a kisebb egységek ugyanis hatékonyabbak
- a szünetben ne kezdjünk bele olyan tevékenységekbe, amik nem, vagy nehezen szakíthatók meg egy idő után pl. filmnézés
- figyelmetekbe ajánljuk a POMODORO technikát és applikációkat – amibe előre be lehet állítani a tevékenységi időt, és a szünet hosszát!

Jó fizikai erőnlét szükséges!

- időben fekjüdj le, mert ha eleget alszol, akkor nehezebben betegszel meg és a feladataidat is gyorsabban, hatékonyabban sikerül majd elvégezni
- mozogj minél többet a tanulás szüneteiben és a nap többi részében
- étkezz kiegyensúlyozottan és rendszeresen

Tervezés:

Ahhoz, hogy tudjál tervezni, szükség van 2-3 tanuláspróbával töltött napra:

- figyeld meg, hogy mennyi időt tudsz egyszerre hatékonyan tanulni?
- egy-egy tárgynál elég – e az idő, amit elképzeltél vagy többre/kevésbé van szükséged?

Ezután:

A tananyagot minden héten megkapod pénteken délután, készíts konkrét napokra lebontott tervet időbeosztással és tananyagbeosztással!

- Állíts össze magadnak egy személyes órarendet melyik napon, mivel és mennyi időkeretben kell foglalkoznod ahhoz, hogy a hét feladatait teljesíteni tudd!
- Tüntesd fel benne a szüneteket is!
- Tervezz be olyan időket is a hétbe, ami előre nem tervezhető esemény miatt puffer időként működik (vagyis, ha nem lettél kész a terved szerint, akkor az elmaradást ezekben az időkből tudod pótolni)!

Tanulási módszer:

Remélhetőleg már megvan a tanulási módszered, de mivel most több önállóságra lesz szükséged, mint eddig, itt van egy példa egy lecke/téma aktív és jól felépített tanulásához:

1. Áttekintés: az anyag tagolása, alcímek!
2. Kérdések: a lecke során milyen kérdésekre kell megtalálni a választ?
3. Olvasás: figyelmesen, fókuszáltan!!
4. Átgondolás: hogyan kapcsolódik a tananyag a már meglévő tudásodhoz?
5. Visszaadás: önállóan mondd fel, akár magadnak az anyagot!
6. Visszatekintés: emeld ki a fontos pontokat, mint egy vázlatot, az esetleges kérdéseket válaszold meg, és most készítsd el az írásbeli feladatokat!

Hogy el ne felejtse...

Hasonló tartalmak segítik a bevésődést: például elolvasom a tankönyvet és megnézem a csatolt videót!

Ha fel tudod idézni és ismételni tudod az anyagot – akkor a bevésődés megtörténik! Ha nem tudod felidézni sem, akkor ezt a részt újra meg kell nézned!

Mini-tesztekkel az önellenőrzést segíted elő (saját magad kérdezed meg, hogy pontosan mit is tanultál ebben a részben?) – A nagy egész részt felbontva kisebb egységekre, könnyebb feldolgozást garantál – amikor már tudod a kisebb egységeket – fűzd össze egy naggyá!

Ami a tanulást nehezíti:

- ha elveszel a részletekben
- nem ismételsz
- szó szerinti magolás
- ha a tanulás kezdetét a kedvedtől, hangulatodtól teszed függővé
- céltalan, terv és időbeosztás nélküli tanulás
 - rossz tervezés, a terv állandó felrúgása
 - elcsúszás esetén elmarad az újratervezés

Ami a tanulást könnyíti:

- kérdéseket teszel fel a tanulás közben magadnak, majd a tanulás végén meg is válaszolod azokat
- megkülönbözteted a fontost a kevésbé fontostól: ez a lényegkiemelés
- ellenállsz a csábításnak, hogy telefonozz, mást csinálj, ne kezd el a tanulást stb
- a telefonodat lenémíted, másik helyiségbe teszed, hogy ne vonja el a figyelmed
- tervet készítesz, és betartod
- akkor is elkezded a tanulást, ha nehezedre esik, nincs kedved

- ha nem érdekel a téma: érdekessé teszed – például szótanuláskor kis házi versenyt rendezel a barátaiddal, megnézel egy a témát bemutató videót
- mindig legyen jutalmad a tanulási folyamatok végén, vagy akár szüneteiben: egy csésze tea, vagy egy pingpong verseny a tesóval ☺
- Ötlet: próbáld ki a POMODORO technikát - <https://otevotnyelv.com/pomodoro/>

Tanulási motiváció negatív: - azaz nem lesz hajlandóságod tanulni, ha ilyen gondolataid vannak:

- ha nem teljesítek jól, akkor értéktelen vagyok, ezért tanulnom kell
- nem ismerem és keresem a céljaimat
- úgysem vagyok rá képes
- még meg se nézted figyelmesen a feladatot, de már eldöntöd magadban, hogy : „ én ezt nem értem”
- nincs értelme megtanulnom ezt
- muszáj tanulnom
- ma nem megy ...
- mindig úgyis elkalandoznak a gondolataim
- minek ismételni, egyszer márt megtanultam, tehát tudom
- nem tudom hogyan fogjak hozzá

Pozitív hozzáállás:

- van céloom, amit magam elé tűztem, ehhez út a tanulás
- akarok tanulni
- attól függetlenül vagyok értékes, hogy mit teljesítek
- meg tudom csinálni
- meg fogom tudni tanulni az anyagot
- semmi sem téríthet el a célomtól
- küzdök, hogy elérjem a céloom
- akkor is tanulok, amikor nincs kedvem
- sikerülni fog
- ha megtanultam sikeresen az anyagot, akkor az előre kitűzött jutalmat kapom: ez lehet bármi, ami nekem örömet, megnyugvást okoz, és a sikeresség érzését erősíti. Nagyon gyakran maga a feladat elvégzése fogja ezt okozni! Tehát érdemes végigcsinálni ☺



