

IX. C. 4./12.

12. GYŰJTEMÉNY

CÉLTUDATOS OLVASÁS

Különböző olvasási módszerek leírása

Az olvasásmódot mindig az adott célkitűzés határozza meg. Bármit olvasol is ezután, először a célt fogalmazd meg magadnak! Olvass el különböző szövegeket a „céltudatos olvasás” módozatainak figyelembevételével!

1. *Átolvasás*: megtudni, hogy miről is szól az adott szöveg.
2. *A fő gondolat megismerése*: csak a fő gondolat megtalálása a cél.
3. *Fontos részek kivonatolása*: a fő gondolatban megfogalmazott lényeg valamilyen alkotóelemét kell keresni.
4. *Olvadás kedvtelésből*: minél többet olvasol kedvtelésből, annál jobb olvasó válik belőled. Ne téveszd szem elől az olvasmányod stílusát sem!
5. **Az olvasott anyag kiértékelése**: A véleményalkotó olvasás közben figyelj arra, hogy mely gondolatok ellenkeznek a felfogásoddal, értékrendeddel, az eddigi tanulmányaiddal.
6. Az olvasott anyag kibővítése: kiterjesztés a szerző által nem említett helyzetekre is.

Forrás: Galambos Katalin: Pályaorientáció 1. Hogyan tanuljak?

A CIMBORATECHNIKA (The Buddy System)

Együttműködésre épülő stresszkezelő technika

1. A cimboratechnika (The Buddy System) egy hatékony munkahelyi és iskolai stressz megelőző módszer. Célja, hogy a diáktársak ismerjék meg egymás szokásait, munkastílusát és képesek legyenek társaikat figyelmeztetni a túlzottan stresszes helyzetek kialakulása előtt. A cimboratechnika egy partnerek közötti megegyezést foglal magában, ami a közösség minden szintjén alkalmazható.
2. A cimboratechnika működése: Az alábbi kérdéseket, témaköröket egy azonos csoportban rendszeresen együtt tevékenykedő, a későbbiekben egymást támogató páros beszél meg egy nyugodt, stresszmentes helyzetben. Ismereteket osztanak meg egymással abból a célból, hogy megismerjék egymást, és kialakuljon közöttük egyfajta bizalmi légkör, ami megteremti a későbbi segítség alapját. Fontos, hogy olyan diákok alkossanak párt, akik az iskolaidő döntő részét együtt töltik. A megbeszélést végezzék a lehető legnyitottabban és legőszintebben!
3. A megbeszélés szempontjai:
 - Melyek a tanulási és más munkaszokásaid?
 - Mik a stressz és a kimerültség tipikus jelei nálad? Miből látszik, hogy nyugtalan, feszült vagy? Mi az, ami felidegesít?
 - Melyek a te személyes stressz megelőző és -kezelő módszereid? Mennyit, mikor és hogyan alszol, pihensz? Mi az, ami megnyugtat? Kivel tudod megbeszélni nehézségeidet? Munka, tanulás és iskolaidő alatt hogyan lazítasz? Mennyi folyadékot fogyasztasz? Mennyit sportolsz?
 - Hogyan figyelmeztethetne társad, ha látja rajtad, hogy „ideje lazítani”?
4. A megbeszélés végén a párok „szóbeli engedélyt” adhatnak egymásnak, hogy stressz és kimerültség jelei esetén figyelmeztessék egymást, hogy „kezdjen valamit magával”, mert „innen nézve, mintha azért nem lenne minden rendben”. Fontos, hogy megállapodjanak a jelzés mikéntjében is. A párok megállapodhatnak abban is, hogy hogyan fogadják egymás jelzéseit.
Például:
 - „Számolj tízig!”, mielőtt a stressz és a kimerültség alatt reagálnál partnered jelzésére!
 - Vizsgáld meg magadban, hogy mennyire vagy képes elfogadni cimborád visszajelzését.Természetesen ez a megegyezés akkor lesz igazán hatékony, ha a párok meg tudnak bízni egymásban, ha a stressz által befolyásolt attitűd nem okoz félreértéseket, elhárítást.

Forrás: Buddy System. Altemus Leadership Training Programme. Michelle Bourquin jegyzete alapján. Spoleto, 2002.

SZÓTANULÁS I.

Ötletek idegen nyelvi szavak memorizálásához vizuális típusú tanulók számára

1. Ha vizuális típus vagy, képzd el a szavakat írott formában egy különleges helyszínen! Például, amint egy sugárhajtású gép kondenzcsikkal az égre írja a szót, jelentésével együtt.
2. Leonardo da Vinci tükörírással készített jegyzeteket. A szokatlan írásforma nyelvtanulásnál is segítheti a mélyebb bevésést. Az extra erőfeszítés kiemelt figyelmet igényel, segíti a tanulást. Gyakorlottabbak írhatják fejfel lefele is a szavakat, vállalkozó kedvűek megpróbálkozhatnak bal kézzel (bal kezesek jobbal).
3. A szókérttyákra felírhatasz egész mondatokat is, de hagyj ki belőle a kritikus új szót. Ha nehéz kitalálnod, akkor az első néhány betűt átmenetileg ceruzával jelölheted, de aztán töröld, ha már pontosan ki tudod egészíteni a kifejezést, mondatot a kontextusba illeszkedő szóval, szófordulattal.
4. Az új szavakat tanulhatod úgy is, hogy kis rajzocskát, személyes szimbólumot készítesz, amit egy post-itre rajzolva polcodra, tolltartódra stb. ragasztasz. Minden alkalommal, amikor a cetlire nézel, idézd fel a szót. Magát a szót vagy kifejezést is rávésheted a papírra, és olyan helyeken rögzítheted, ahol gyakran megfordulsz, vagy több időt töltesz. Minden alkalommal, amikor a papírra téved tekinteted, idézd fel a jelentést.

Forrás http://www.felvi.hu/index.ofi?mfa_id=20&hir_id=4312

MEMORIZÁLÁS

Gyakorlatsor hosszabb tananyagok megtanulásához

1. Kezdd a darabolásnál!

Pszichológusok szerint, kifejezetten nehéz rákényszeríteni az agyunkat, hogy hosszú információkat visszajátsszon. Terjedelmes listák megjegyzéséhez bontsd az egyes adatokat valamilyen logikai csoportokba, azaz „tördeld”. Példaként próbáld megjegyezni a 19 magyarországi megye nevét. Nehéznek tűnhet megjegyezni, de ha kis csoportokba osztod, valamilyen közös tulajdonságuk alapján, máris nagy lépést haladtál! Itt például célravezető az elhelyezkedésük szerinti rendezés (de persze több út járható). Először csak arra összpontosíts, hogy melyik megye melyik régióba tartozik. Ha régiókként megtanulod őket, tudni fogod mind a 19-et.

- Észak-Magyarország: Borsod-Abaúj-Zemplén, Heves, Nógrád
- Észak-Alföld: Hajdú-Bihar, Jász-Nagykun-Szolnok, Szabolcs-Szatmár-Bereg
- Dél-Alföld: Bács-Kiskun, Békés, Csongrád
- Közép-Magyarország: Pest
- Közép-Dunántúl: Komárom-Esztergom, Fejér, Veszprém
- Nyugat-Dunántúl: Győr-Moson-Sopron, Vas, Zala
- Dél-Dunántúl: Baranya, Somogy, Tolna

2. Használj emlékezeterősítőket!

Nem, ezek nem csodaszerek tablettákba vagy porokba zárva, hanem olyan memóriaserkentő technikák, amelyekkel bonyolultabb sorozatokat is észben tarthatsz. Idegen nevén menumatika. Előnye, hogy a dolgokat meghatározott sorrendben jegyzed meg.

A magas és a mély magánhangzók a következő két szó segítségével könnyen elkülöníthetők: magasak: TENISZÜTŐ, mélyek: AUTÓ. A zöngétlen mássalhangzók ezzel a mondattal véshetők emlékezetbe: TYŰ, A CSAPAT FÉSZKE CIHÁS!

3. Kapcsold az információt egy látható tárgyhoz!

Gyakran nagyot lendít a memorizáláson, ha az anyagot egy tárgyhoz kötöd, vagy egyszerűen megpróbálsz elképzelni színházi darabként, hogy is nézne ki. Ezzel szemben elég rozoga módszer egymástól független adatokat megjegyezni. Az elején kezdd a dolgokat egymás után általad jól ismert helyekhez kötni.

ELLAZÍTÓ

Testmozgásos bemelegítő technika, amely segít lazítani tanulás közben.

1. Állásban hajolj előre!
2. Próbáld megérinteni a talajt!
3. Lélegezz ki!
4. Maradj lent, lassan emelkedj fel belélegezve!
5. Nyújtsd ki a karod, ellentétes lábon állva, mintha gyümölcsért nyújtóznál!
6. Kulcsold össze hátul a kezed, emeld fel, amíg csak tudod!