

IX. C. 4./5.

5. GYŰJTEMÉNY

Kártyák a Tanulási tippek, trükkök praktikák falra

RELAXÁCIÓ

Lazító-relaxáló gyakorlat

Fekve vagy ülve végezd a gyakorlatot! Kérj meg valakit, hogy olvassa fel a következő szöveget neked lassan, vagy vedd fel magadnak magnóra és hallgasd vissza!

Relaxációs gyakorlat szövege:

Szememet behunyom, izmaimat ellazítom, lazán, kényelmesen fekszem.

Ellazul a hát, a váll, a derék. Szinte belesüppedek a talajba.

Ellazulnak az arcizmaim. Befelé figyelek. Érzem, ahogy úsznak el a feszültségek.

A szívem egyenletesen dobog. Megnyugszom. Egyenletesen lélegzem. Nyugodt és laza vagyok.

A jobb karom elnehezedik, a jobb karom nehéz.

A bal karom elnehezedik, a bal karom nehéz.

Mindkét karom elnehezedik, mindkét karom nehéz.

A jobb lábam elnehezedik, a jobb lábam nehéz.

A bal lábam elnehezedik, a bal lábam nehéz.

Mindkét lábam elnehezedik, mindkét lábam nehéz.

Az egész testem nehéz.

A jobb karom átmelegszik, a jobb karom meleg.

A bal karom átmelegszik, a bal karom meleg.

Mindkét karom átmelegszik, mindkét karom meleg.

A jobb lábam átmelegszik, a jobb lábam meleg.

A bal lábam átmelegszik, a bal lábam meleg.

Mindkét lábam átmelegszik, mindkét lábam meleg.

Az egész testem meleg.

A homlokom hűvös, a fejem kitisztul.

Nyugodt vagyok. Jól érzem magam. Egész testemen uralkodni tudok.

Megnyugodva, kipihenten térek majd vissza.

A kezemet ökölbe szorítom, szememet kinyitom.

HÚZZ EGY KULCSSZÓT!

Feladat a tananyag rögzítésére, gyakorlására.

1. Olvasd át alaposan a tanulnivalódat!
2. Gyűjtsd ki a főbb pontokat, kulcsszavakat!
3. Írj minden főbb pontot, kulcsszót külön kártyára!
4. Keverd össze őket, majd rakd olyan sorrendbe, ahogyan előkerültek a tananyagban!
5. Keverd őket össze, taláalomra húzz egyet, és egy percig beszélj róla! Ha nem sikerült egy percig beszélned a kártyán lévő szóról, vedd elő az anyagot, és keresd ki az adott kulcsszót! Ha sikerült, húzz új kártyát.
6. Ha végére jutottál a kártyáknak, rakd őket még egyszer sorba!



TIPPEK AUDITÍV TANULÓKNAK

Tanulási tippek olyan tanulóknak, akik a legkönnyebben azt jegyzik meg, amit hallanak.

1. Olvasd fel hangosan a tanulandó szöveget!
2. Mond el hangosan magadtól azt, amire emlékszel!
3. Kérj meg valakit, hogy hallgasson meg és mondjon véleményt, kérdezzen, ha valamit nem érez világosnak az elmondásod alapján!
4. Készíts magnófelvételt, és hallgasd vissza!
5. Tegyé fel annyi kérdést hangosan az anyaggal kapcsolatban, amennyit csak tudsz!

SZÓTANULÁS

Ötletek idegen nyelvi szavak memorizálásához taktilis és kineztikus típusú tanulók számára.

1. Régi, és gyakran ajánlott módszer a szókértya. A kartonlapocskák egyik felén az új, idegen nyelvű kifejezés, másik oldalán az anyanyelvi pár. Az adott nap kártyái mellett érdemes mindig átlapozni az elmúlt huszonnégy óra szótermését is! Amelyik kártya jelentését azonnal tudod, hátrasorolhatod a pakliban. Csak a többivel foglalkozz.
2. A profi színészek úgy tanulják meg szövegeket, hogy megkísérelnek átélni és kimondani a szöveget azokkal az érzésekkel, amelyek a szavakhoz természetesen kapcsolódnának. A módszer eredményesen alkalmazható idegen nyelvű szövegek tanulásában is. Meggyőzőbb, élettelibb lesz beszéded, ráadásul könnyebben rögzül az emlék, ha az érzésekhez kapcsolod a kifejezéseket.

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



SQ4R-TECHNIKA

Hosszabb, szöveges, illusztrált tartalmak megtanulásához alkalmazható módszer.

- Scan = előzetes áttekintés (összkép alkotása az információról)
Query = kérdezés (kérdésfeltevés)
Read = elolvasás (szöveg teljes megismerése)
Reflect = átgondolás (összekapcsolás korábbi ismeretekkel)
Recite = felidézés (válaszolás a kérdésekre)
Reriev = ismétlődő áttekintés (számonkérés, vizsga előtt)

Forrás: Galambos Katalin: Pályorientáció 1. Hogyan tanuljak?