

AZONNAL HASZNÁLHATÓ TANULÁSI TECHNIKÁK

Az alábbiakban olyan tanulási technikák leírását tesszük közzé, amivel a tanulók a mindennapos otthoni tanulást hatékonyabbá tehetik.

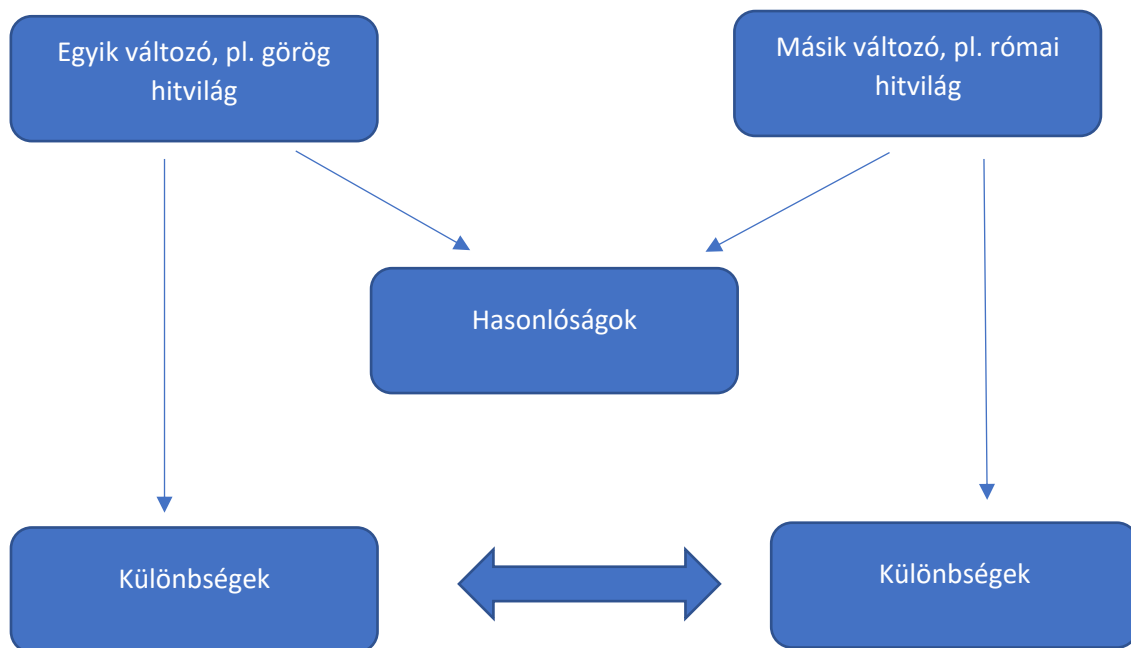
A technikák csak akkor működnek, ha a tanulók készségszinten használják őket, ami rendszeres gyakorlással érhető el. Céljuk a tanulásra szánt idő maximális kihasználása.

A technikák évfolyamtól függetlenül használhatóak, a rendszeres tanulási helyzetek megkönnyítésére, valamint a belső vizsgákra és az érettségire való felkészülésre is.

A leírásban találnak időmenedzsmenttel kapcsolatos javaslatot, valamint a tananyagok önálló feldolgozásához alkalmas technikákat is.

Különbségek és hasonlóságok

- jól használható magyar nyelvtan, magyar irodalom, történelem, földrajz, biológia, kémia, fizika tantárgyaknál.
- összehasonlító elemző kivonatok készítésére alkalmas
- szemléletes
- órai vázlatkészítésnél is kitűnően használható



Osztott jegyzetkészítés – sablon

- fejleszti a kreatív gondolkodást
- tanórai jegyzetkészítésnél is használható, vagy hosszabb szöveg feldolgozásánál

EMLÉKEZETI RÖGZÍTŐK Emlékezeti rögzítők a lap margóján. Közvetlen asszociációk. Szimbólumok, firkák, ábrák. Mnemotechinkai eszközök - saját ötletek, ami a jobb megértés segíti.	JEGYZETEK A lap 2/3-a. Kulcsszavak, a tényanyag alapján. Központi gondolatok, ábrák. LEGYEN SZELLŐS, HOGY UTÓLAG KI LEHESSEN EGÉSZÍTENI!
KÖVETKEZTETÉSEK A fő mondanivalója, összegzése a tananyagnak, amit csak az óra/ előadás után töltök ki.	

- bármilyen tantárgy esetében jól használható
- a jegyzet vázát érdemes előre elkészíteni

3. Tanulási piramis

A vázlat lényege, hogy a tananyagot kulcsszavakkal, tételmondatokkal és kérdésekkel dolgozzuk fel.

Otthoni tanuláshoz használható a legjobban, hosszabb szöveg feldolgozásához, bármilyen tantárgy esetén.

Mit tartalmaz?

- 10 kulcsszó,
- 6 tételmondat,
- 5 kérdés, válasszal együtt.

Mire figyelünk?

- A tételmondatok lehetőleg ne a kulcsszavakat tartalmazzák.
- A tételmondatok minél több információt tartalmazzanak
- A kérdésekre egy, maximum kétszavas válaszokat adjunk, tehát a kérdések megalkotásánál figyeljünk arra, hogy minél részletesebbek legyenek.

4. Parafrázis

A parafrázis olyan tanulási technika, amely során a tanuló egy szöveget vagy információt saját szavaival fogalmaz újra úgy, hogy annak eredeti jelentése megmaradjon. Ez a módszer segít a mélyebb megértésben, mert nem elég egyszerűen bemagolni az anyagot: a lényeget át kell gondolni és új formában kell megfogalmazni. A parafrázis különösen hasznos középiskolás diákok számára, mivel fejleszti a szövegértést, a kommunikációs készséget és az önálló gondolkodást.

A technika alkalmazható irodalmi művek, történelmi események, tudományos szövegek vagy akár idegen nyelvi tananyag feldolgozásánál is. Például egy hosszabb bekezdés elolvasása után a diák röviden összefoglalhatja annak tartalmát saját mondataival. Ez segít kiszűrni a legfontosabb információkat, és könnyebbé teszi az emlékezést.

A parafrázis előnye, hogy aktív tanulásra ösztönöz, így a megszerzett tudás tartósabban rögzül. Emellett támogatja a magabiztosabb szóbeli felelést és az önálló fogalmazás készségét is, amelyek a középiskolai tanulmányok során kiemelten fontosak.

5. Kérdésbank

Ki? Mit? Mikor? Hol? Hogyan? Miért?

Az alapvető kérdések, amelyek segítenek tisztázni a tananyag tartalmát, összefüggéseiben láttatni a korábbi témakörökhöz képest.

A „kérdésbank” egy hatékony tanulási technika, amelynek lényege, hogy a tanuló összegyűjti az adott témakörhöz kapcsolódó lehetséges kérdéseket és azokra adott válaszokat. A módszer segít rendszerezni az információkat, valamint aktív gondolkodásra ösztönöz, hiszen nem csupán olvasni kell a tananyagot, hanem kérdéseket is kell alkotni hozzá. A kérdésbank készülhet jegyzetfüzetben, digitális dokumentumban vagy különféle tanulási alkalmazásokban is.

A technika különösen hasznos vizsgafelkészülés során, mert a tanuló előre gyakorolhatja a számonkéréshez hasonló helyzeteket. A kérdések lehetnek egyszerű fogalommagyarázatok, igaz-hamis állítások, feleletválasztós feladatok vagy akár összetettebb kifejtős kérdések is. A rendszeres ismétlés révén javul a hosszú távú memória és a problémamegoldó képesség.

A kérdésbank előnye, hogy személyre szabható: mindenki a saját nehézségeihez és tanulási céljaihoz igazíthatja. Emellett támogatja az önellenőrzést is, mivel a tanuló könnyen felmérheti, mely témákban biztos a tudása, és mely területeken van még szüksége gyakorlásra.

6. Pomodoro-technika

A Pomodoro-technika egy időgazdálkodási és tanulási módszer, amely segít a koncentráció javításában és a hatékonyabb munkavégzésben. A technikát Francesco Cirillo dolgozta ki az 1980-as években. Lényege, hogy a tanulást rövid, intenzív szakaszokra osztja, amelyeket rendszeres pihenők követnek. Egy ilyen tanulási egységet „Pomodoronak” neveznek, amely általában 25 perc tanulásból és 5 perc szünetből áll. Négy egység után hosszabb, 15–30 perces pihenő következik.

A módszer különösen hasznos középiskolások számára, mert segít elkerülni a túlterheltséget és a figyelem elkalandozását. A rövid időkeretek miatt könnyebb nekiállni a tanulásnak, a rendszeres szünetek pedig csökkentik a fáradtságot és fenntartják a motivációt. A technika alkalmazásához elegendő egy időmérő eszköz, például telefon vagy stopper.

A Pomodoro-technika fejleszti az önfegyelmet és a koncentrációt, miközben átláthatóbbá teszi a tanulási folyamatot. Segítségével a diákok jobban be tudják osztani az idejüket, így hatékonyabban készülhetnek fel dolgozatokra és vizsgákra.

7. Feynmann-módszer

A Feynman-technika egy hatékony tanulási módszer, amelyet Richard Feynman dolgozott ki. Lényege, hogy egy témát úgy próbálunk megérteni és elmagyarázni, mintha egy teljesen kezdő embernek tanítanánk. A módszer segít felismerni, hogy valóban értjük-e az adott anyagot, vagy csak bemagoltuk azt.

A technika négy egyszerű lépésből áll. Először válasszunk ki egy témát, majd írjuk le saját szavainkkal. Ezután próbáljuk meg egyszerűen, világosan elmagyarázni, mintha egy fiatalabb diáknak tanítanánk. Ha elakadunk vagy túl bonyolult kifejezéseket használunk, az azt jelzi, hogy az adott részt még nem értjük eléggé. Ilyenkor vissza kell térni a tananyaghoz, és újra át

kell nézni a problémás részeket. Végül egyszerűsítsük tovább a magyarázatot, akár példák vagy hasonlatok segítségével.

A Feynman-technika fejleszti a kritikus gondolkodást, javítja a memóriát és segít a hosszú távú tudás megszerzésében. Különösen hasznos vizsgafelkészülésnél, mert nemcsak a memorizálást, hanem a valódi megértést támogatja.