



Tanulásmódszertan tréning

Barta Judit

Célok:

- Egyéni tanulási problémák szűrése
- Tanulási motiváció fejlesztése
- Teljesítményszorongás csökkentése
- Optimális fizikai körülmények kialakítása
- Figyelmi és emlékezeti stratégiák megtanítása
- Hatékony problémamegoldási stratégia megtanítása
- Tanulás 5 lépcsős módszerének oktatása
- Nem fejlesztés, hanem praktikus tanulási technikák oktatása

Órák menete

Interaktív beszélgetés a napi témáról, saját tapasztalatok és ötletek kifejtése

Adott témához kapcsolódó teszt kiosztása és megbeszélése

Trükkök megtanítása

Trükkök gyakorlása játékos feladatokon keresztül

Fénymásolt segédanyag kiosztása: napi

Összefoglalás

POZITÍV VISSZAJELZÉSEK!!!

1. alkalom: Szűrővizsgálat, szülőcsoport

2. alkalom: Motiváció

Játékos kezdet: 2 előadás
 Mire jó ez a tanfolyam?
 Miért jó, ha jobban tudunk figyelni/ emlékezni?
 Tanulás – Nem tanulás: előnyei és hátrányai
 Milyen tulajdonságaim segíthetnek a tanulásban?
 Tantárgyak pozitívumai
 Jövőbeli következmények



14. alkalom: Záró teszt, búcsúcsoport, szülőcsoport

13. alkalom: Összefoglalás, Tanulási stílusok + trükkök

Vizuális (pl. táblázat, ábra)
 Auditív (pl. anyag felmondása)
 Társas (pl. tanulócsoportok)
 Mozgásos (pl. labdázás, jegyzetek készítése)
 Csendes (pl. megfelelő körülmények)



3. alkalom: Fizikai körülmények

Megfelelő hely, sorrend
 Tervezés+ szünetek beiktatása
 Rend
 Világítás
 Hőmérséklet
 Testtartás
 Csend
 Izgalmi állapot



11-12. alkalom: Tanulás 5 lépcsős módszere

1. Lecke átlapozása, fejezetcímek, képaláírások, vastagon szedett szavak elolvasása
2. Kérdések megfogalmazása
3. A szöveg részletes elolvasása (tagolás, szövegkiemelés, segítő jelek)
4. Rövid vázlat készítése (terjedelem, kulcsszavak, táblázat, elme-térkép, szómanó stb.)
5. A tanultak tesztelése: Visszatekintés és ellenőrzés (összefoglalás, felmondás, 5 kulcsszó)

4. alkalom: Teljesítményszorongás

1. Magabiztos fellépés trükkjei (szemkontaktus, egyenes testtartás, hangos, folyamatos, érthető beszéd, mosoly)
2. Progresszív relaxáció: izmok megfeszítése – ellazítása, belégzés - kilégzés



10. alkalom: Szövegértés

Hatékony stratégiák (pl. előzetes tudás aktiválása, információk rangsorolása, átfutás, részletes olvasás, kérdőszavak pontos megfigyelése, GYAKORLÁS)
 Gyakorló feladatok

5-6. alkalom: Figyelem

Edukáció
 Figyelmi trükkök: (pl. testtartás, tarkó masszírozása, mi legyen a padon, önmegfigyelés stb.)
 Figyelemfejlesztő feladatok

7-8. alkalom: Emlékezet

Képzelet:

- a. Mentális képek jelentősége
- b. Történetalkotás
- c. Helytársító módszer

Kategorizáció: információk csoportosítása
 Idegen szavak megtanulása: asszociáció
 Ismétlés: reklámok
 Továbbadni, hogy megmaradjon

9. alkalom: Problémamegoldás

Mit keresünk?
 Hasonló feladat felidézése
 Megoldási mód „leutáználás” + gyakorlás, hogy rögzüljön.
 Más felosztás

1. A feladat megértése
2. Tervkészítés
3. Terv végrehajtása
4. A megoldás vizsgálata