

Tanulásmódszertan és olvasásgyorsítás munkafüzet

Szeretnél gyors és eredményes tanuló lenni?

Fejlesztenéd a figyelmedet?

A rövid- és hosszútávú memóriádat?

A szövegértési képességedet?

Tempósabban olvasnál?

Megismerkednél bevált tanulási tippekkel?

Szeretnél időben végezni?

Unod a szenvedést?

Elúznéd bénító gondolkodási mintáidat?

Búcsút intenél a vizsgastressznek?

Kihoznád, ami benned rejlik?

Tanulj meg tanulni!

© Bálint Xénia

A munkafüzet engedély nélküli terjesztése bármilyen formában tilos! A vásárlás kizárólag egyéni felhasználásra jogosít! Ez alól kivételt képez az ELSŐ HÁROM LECKE, amelyek változtatás nélkül szabadon kezelhetők.

Ez vár rád: tartalom

1. lecke: Első lépések
2. lecke: Figyelem, koncentráció
3. lecke: Jó tanulók, rossz tanulók
4. lecke: Metázás
5. lecke: Látni vagy hallani...
6. lecke: Figyelemfejlesztés
7. lecke: A tanulás körülményei
8. lecke: Időbeosztás 1.
9. lecke: Időbeosztás 2.
10. lecke: Fáradtság
11. lecke: Olvasásgyorsítás 1.
12. lecke: Olvasásgyorsítás 2.
13. lecke: Időbeli célok
14. lecke: Egy kis összegzés...
15. lecke: Aktív tanulás
16. lecke: Gondolatok a cím kapcsán
17. lecke: Előzetes áttekintés

18. lecke: Kérdésfeltevés
19. lecke: Cél szerinti olvasás
20. lecke: Célok – mit szeretnél?
21. lecke: Mire figyelsz olvasás közben?
22. lecke: Kereső olvasás 1.
23. lecke: Kereső olvasás 2.
24. lecke: Olvasásgyorsítás 3.
25. lecke: Olvasásgyorsítás 4.
26. lecke: Kérdések vezérelte olvasás
27. lecke: Ismétlés és önellenőrzés
28. lecke: Integráció és továbblépés
29. lecke: Munkamemória
30. lecke: Tömörítés, jegyzet, vázlat
31. lecke: Vázlatolás szokatlan módon
32. lecke: Összegzés írása, széljegyzet
33. lecke: Grafikonok értelmezése, készítése
34. lecke: Táblázatok, oszlopdiagramok
35. lecke: Trükk, képekkel...
36. lecke: Fáradtság, pihenési tippek

- 37. lecke: A rossz teljesítmény okai
- 38. lecke: Győzelem és vereség
- 39. lecke: Rossz emlékek, ég veletek?
- 40. lecke: Olyan nehéz elkezdni!
- 41. lecke: Vizsgázás, prezentáció
- 42. lecke: Tanulási problémamegoldás
- 43. lecke: Szösszenetek 1.
- 44. lecke: Szösszenetek 2.
- 45. lecke: Végő összegzés

1. Alapvető információk

- Nyomtatva ajánlom végezni az anyagot. Ha ezt nem szeretnéd, jegyzetfüzetet kell használnod!
- Összesen 46 leckén kell sorban átrágnod magad!
- Egy lecke feldolgozása a legtöbb embernek 15-25 percet vesz igénybe.
- Fontos a rendszeresség. Naponta-kétnaponta el kell végezned egy leckét!
- **Egy napra maximum egy leckét tervezz!** Nem érdemes kapkodni. A képességek fejlesztése és a szokások megváltoztatása lassú, kitartó munkát igényel.
- Ha vonalat láatsz, ott írásban kell válaszolni, ez nagyon fontos!
- Ha nem tudod a választ, utólag, a „Megoldások” alapján mindig írd be!
- **Nem kell mindent elsőre megjegyezni!** A munkafüzet körkörös felépítésű, a témák újra és újra vissza fognak térni, ismételve és mélyítve a tudásodat.

2. Véleményed szerint miről szól ez a munkafüzet? A tartalomjegyzék segít!

Igen, a tanulásmódszertanról. 😊 😊 😊 Tehát: hogyan válj tudatos, a képességeidet jól ismerő és kihasználó, a lehető leggyorsabb és legeredményesebb tanulóvá. Fontos, hogy nem szabad csodát várnod! A kettes töriből nem lesz holnapra négyes, és a számvitel

vizsgádra sem fogsz két nap alatt felkészülni. Meg kell tanulnod belőni, hogy mi a reális (a számodra). Kapni fogsz egy receptkönyvet is, bevált tanulási tippekkel, valamint a képességfejlesztésről (figyelem, rövid- és hosszútávú memória) sem feledkezünk meg.

3. Mit szeretsz, illetve utálsz a tanulásban?

4. Milyen körülmények között tanulsz?

5. Mit gondolsz, a különféle környezeti tényezők (tévé, chat) hogyan befolyásolják a teljesítményedet?

A hatékony tanulás részben önismeret kérdése. Nem vagyunk egyformák, a lényeg, hogy tisztában legyél a saját lehetőségeiddel, képességeiddel, rigolyáiddal. Bizony, sok-sok felismerés született már e kérdés kapcsán. Például előfordult, hogy valaki rádöbbsent: túl erős a világítás, amit használ. Ezért érzett türelmetlenséget, izgatottságot, amikor a szokásos helyén tanulni/olvasni kezdett. (Az erős fény általában így hat.)

6. Olvasási gyakorlat (közepes nehézségű szöveg)



A munkafüzet olvasási gyakorlatai sem a véleményemet, sem a tudomány jelenlegi álláspontját nem tükrözik, kivéve azokat a szövegeket, melyeket **M** betűvel jelöltem. De még ezeket is kritikusan, gondolkozva kell olvasni! Ami egyébként tananyag. ☺

M

E
G
B
Í
Z
H
A
T
Ó

A gyors és eredményes tanulás alapvető kelléke az olvasás. Nézzük, hogyan is megy...
Mérd az időt, másodperc pontossággal!

Már az űrben is problémát okoz a szemét

Az 1996. év júliusában került sor az első jelentősebb ütközéses űrbalesetre, méghozzá a francia Cerise műhold és egy elkószált rakétadarab között. Azóta az akár több km/s sebességgel keringő űrszemét darabok (rakéta-alkatrészek, csavardarabok, csavarhúzó, hűfolyadék-cseppek, szigetelőfólia darabok) növekvő mennyisége egyre nagyobb és nagyobb kihívást jelent a kutatók és a mérnökök számára.

Erre kiváló példát jelent az az eset, amikor a NASA Föld képeket sugárzó Terra nevű műholdját kellett jelentős kitérő megtételére kényszeríteni, ugyanis ennek hiányában ötven méterre megközelítette volna a Scout-G-1 rakéta egy űrben keringő darabját. Az összeütközés valószínűsége egy volt a százhoz. A szakemberek a műhold pályájának

módosítása mellett döntöttek, így a tárgyak kb. négy kilométerre kerültek egymástól. Egy másik esetben az űrszemét 14 km/s sebességgel csapódott egy műholdba, melynek következtében letörött annak stabilizálásra szolgáló hatméteres karja. Végül, a Földről irányítva azért sikerült stabilizálni a műholdat.

Hasonló ütközések elszenvedője volt a Hubble-teleszkóp napelem-panelje is, amelyet a Földre visszahozva megvizsgáltak a szakemberek. Több ezer becsapódás nyomát, és összesen 174 lyukat találtak rajta. A legnagyobb becsapódás átmérője nyolc milliméter volt. A hasonló esetek növekedésére számítanak az illetékesek a közeljövőben – és az okozott kár nem biztos, hogy könnyen (és olcsón) lesz javítható.

Ezért a NASA elkészítette az „űrszemét adatbázist”; ezt természetesen folyamatosan bővítik. Ennek keretében már nagyjából 10000, tíz centiméternél nagyobb átmérőjű objektumot tartanak nyilván. Nem csak ezek veszélyesek azonban – hangsúlyozzák a kutatók –, ugyanis akár az egy centiméter átmérőjű tárgyak hatásai is felérhetnek egy kézigránát hatásával – a nagy sebességgel történő becsapódásnak köszönhetően.

Szerencsére a legtöbb „űrszemét” nem marad örökre a világűrben – sok közülük visszajut a Földre. Amikor ezek a tárgyak belépnek az atmoszférába, a légkör külső részén lefékeződnek, majd lejjebb jutva – a súrlódás hatására – felmelegszenek, és még a földetérést megelőzően elégnak. A felszínre csak a hőálló részek jutnak; félni azért nem kell ettől, a szakemberek ügyelnek arra, hogy a becsapódás helye lakatlan legyen. (Pl.: a déli félteke óceáni területére, vagy a Csendes-óceánba.) Irányítás nélkül akár városokba is érkezhetnének a darabok, emberek halálát okozva.

Kérdésként az is felmerülhet, hogy vajon miért nem látják el különleges védőburokkal a műholdakat? Nos, erre a megkérdezett fizikusok azt válaszolták, hogy a szükséges védőréteg jelentősen megdrágítaná az eszközöket, és a műholdak bizonyos részei – többek között az optikai és radarernyők – még így is nehezen lennének védhetőek.

De – természetesen – a kutatók igyekeznek megoldásokat kiötlölni. A legegyszerűbb védelmet egy csupán egy milliméter vastag alumínium lemezburkolat jelenti, amelyet az űrhajó vagy műhold felszínétől mindössze pár centire helyeznek el. Az alumínium felületre becsapódó tárgyak, miközben átszakítják a lemezt, apró darabokra törnek, így

közvetlenül a védett objektum felületére már csak olyan méretű részek jutnak, amelyek nem okoznak túlzott kárt. Viszont a nagy sebességgel keringő darabok ellen ez sem nyújt elegendő védelmet, ezért, ha a mérnökök igazán óvatosak akarnak lenni, az alumínium lemez és az űrhajó fala közé újabb védőrétegeket építenek be.

Mára a becsapódás veszélyének elkerülésére, vagy legalábbis a kockázat mérséklésére olyan ötlet is született, miszerint a kiöregedett műholdakat temetőbe, azaz leállópályára kellene állítani. Hiszen nagyjából 2400 kilométeres magasságban olyan pályák vannak, amelyeken kevés a még üzemelő műhold – így az összeütközés valószínűsége minimális lenne. A nagyméretű űrszemét „eltakarítását” pedig távvezérléssel oldanák meg: arra készítenék az adott tárgyat, hogy berepüljön a Föld alsó légterébe. Mivel ez a módszer még nem teljesen kidolgozott, és nagyon drága is, a legtöbb esetben marad a „leállópályára” állítás az ütközések elkerülésének érdekében.

Idő (perc, másodperc): _____

Idő: (az egész másodpercekben): _____

Sebesség: _____ szó/másodperc (a szavak száma=550/a fenti érték)

Sebesség: _____ szó/perc (a fenti értéket szorozd meg hatvannal)

7. Válaszolj a kérdésekre visszalapozás nélkül!

Mikor történt az első jelentősebb ütközéses űrbaleset? (1 pont)

Mi az olvasmány pontos címe? (1 pont)

Melyik állítás igaz? Két helyes választ keress! (2 pont)

a, A leállópályá nagyjából 2400 kilométeres magasságban van.

b, A leállópályá megoldaná az űrszemét problémáját.

- c, A leállópályára a már nem használt műholdakat irányítanák.
- d, A leállópályával segítségével kívánják megoldani a Földön halmozódó szemét gondját.
- e, A leállópályát kb. 10000 km magasan találhatók.
- f, A leállópályára irányítanák a 10 cm-nél nagyobb átmérőjű tárgyakat.

Mit jelent az űrszemét adatbázis? (1 pont)

- a, A NASA által készített nyilvántartás az összes Föld körül keringő tárgyról.
- b, A NASA által készített nyilvántartás a nagyobb – Föld körül keringő – tárgyakról.

Értékelés: ____ / 5 Megjegyzések, gondolatok: _____

A tipikus olvasási tempó (magyarul) 160-250 szó percenként, 50-60%-os felfogással. Ez azt jelenti, hogy első olvasás után a kérdések nagyjából felére tudunk válaszolni. Az arány jóval rosszabb, ha a szövegben konkrétan nem említett, de kikövetkeztethető információra vonatkoznak a kérdések. Arról nem is beszélve, ha az emlékezeti próbára csak másnap kerül sor. A legtöbben tudunk javítani a fenti számokon: többek között a figyelemfejlesztő gyakorlatoktól várhatod a fejlődést. Minden szempontból.

8. Bliccelőknek 😊

Ha netán elmulasztottad leírni a 2.-5. feladatokra adott válaszaidat, ideje pótolni!

9. Megoldások

1996 júliusában; Már az űrben is problémát okoz a szemét; a és c; b

1. Mit gondolsz, miért fontos eleme a koncentráció az olvasásnak/tanulásnak? Te, a saját megítélésed szerint, mennyire tudsz figyelni? És mások szerint?

A figyelem a hatékony tanulás/olvasás kiemelkedően fontos eleme – bár az összefüggés bonyolultabb, mint hogy a jobb koncentráció gyorsabb és eredményesebb munkához vezet. Ez természetesen így van. Ám a sebesség növelése vissza is hat a figyelmedre: agyadnak egyszerűen nem lesz ideje elkalandozni. Éppen ezért, ha észreveszed, hogy a koncentrációd lankadni kezd, gyorsíts! Próbáld megállapítani, mennyi időt töltöttél az előző oldallal/fejezettel, és határozd el, hogy az éppen aktuálisat hamarabb befejezed! (Természetesen arányosan. Ha a mérce az előző rész, ami öt oldal volt a füzetekben, és negyed órába telt megtanulni, akkor jelölj ki célul 25 percet a következő tíz oldalra.)

2. Keresd meg!

Ideje megismerkedni az általában cseppet sem izgalmas figyelemfejlesztő gyakorlatok egyik fajtájával. A feladatod, hogy megszámold: hányszor fordul elő a lenti sorokban az 56-os szám! Ne nézz át többször semmit, egyszer fuss végig a jeleken. Haladj a lehető leggyorsabban! Semmilyen jelzést, az ujjaidat sem szabad használnod! **Mérd az időt!**

2ö98üö568ö79ö7ö986587576987ö97ö972öüjlx863iuhoö9ö3377563ü8fj66578öüzfjh
kdkk882ö46589ö7ü87v95ööö5ö798569öö5üüüö3987767785893ööö3ö78778838899
7765nl56748jh564725563658794ö8375647382997ö972öüjlx7863882ö46569ö7ü87v9
5ööö5ö798589öö5üüüö3987567785893ööö3ö787788388997765nl5674877jh564725
365877üjlx863iuhoö9ö3377763ü8fj66578öü77zfjhkdkk882ö46569ö7ü87v95ööö5ö79
8589öö5üüüö9877685893ööö884356jklklInnsg7lkslgkn999923nncjkankjck9801555

56: _____ / 13

Idő: _____

3. Keresd meg!

Ebben a gyakorlatban egy-egy vízszintes sor jelent egy-egy részfeladatot. Azt kell – a lehető leggyorsabban – észrevenned, hogy az elől álló kétszámjegyű szám a sorban hol ismétlődik meg még egyszer. Nem kell megjelölni semmit, és ha megtaláltad a keresett számot, azonnal térj át a következő sorra! Nem szabad hosszasan keresgélni, tempósan, lendületesen kell haladni, és minden sort csak egyszer futhatsz át! **Mérd az időt!**

53	45	34	53	78	95	34	98
78	78	99	76	34	21	32	87
54	21	65	54	34	76	54	91
11	34	56	78	98	43	32	11
99	56	77	99	43	23	54	77
41	11	21	39	41	56	73	28
79	66	54	93	88	76	79	81
39	67	19	84	73	39	65	58
17	17	87	90	33	47	82	71
66	88	54	33	29	84	66	79

Megtalált ismétlődések száma: _____

Idő: _____

4. Lazításként: tanulási szokások kérdőív

Igennel vagy nemmel felelj minden kérdésre! Ha valamelyik kérdést nem érzed saját magadra vonatkoztathatónak, hagyd ki! Azért lehetőleg kevés ilyen legyen...

1. Reggelenként már tudod, hogyan fogod eltölteni a napodat? _____
2. Gyakran előfordul, hogy elfelejted, mikor miből lesz témazáró/vizsga? _____
3. Általában ugyanazon az egy-két helyen szoktál tanulni? _____
4. Van-e a tanulási helyeden olyasmi, ami elvonja a figyelmedet? _____
5. El szoktad olvasni a tananyag címét, mielőtt nekiállsz a tanulásnak? _____
6. Mielőtt elkezdesz tanulni, nagyjából átfutod a megtanulandót? _____
7. Ha olvasás közben ismeretlen szóval/kifejezéssel találkozol, utánanézel? _____
8. Gyakran szoktad magolni a tananyagot? _____
9. Amikor tanulsz, mindent egyszerre próbálsz megjegyezni? _____
10. El szoktad olvasni az összefoglalást, mielőtt nekiállsz a tanulásnak? _____
11. Együtt tartod az ugyanazon tárgyhoz tartozó könyveidet, jegyzeteidet? _____
12. Szoktál gondolkozni azon, hogy mi lehet az oka egy-egy kudarcodnak? _____
13. Meg szoktad próbálni a saját szavaiddal összefoglalni a tananyagot? _____
14. Át szoktad nézni a tankönyv táblázatait tanulás közben? _____
15. Át szoktad nézni az elmélethez kötődő gyakorlati példákat? _____
16. Ha idegen nyelvet tanulsz, szoktad magolni a nyelvtani szabályokat? _____
17. Vizsgák előtt éjszakába nyúlóan szoktál tanulni? _____
18. Gyakran készítesz vázlatot az olvasott anyagról? _____
19. Tanulás közben szoktál időnként szünetet tartani? _____
20. Időnként készítesz táblázatokat a tanulnivalóról? _____

21. Aláhúzd a tankönyvben a lényeges információkat? _____
22. Időnként készítesz grafikonokat a tanulnivalóról? _____
23. Át szoktad nézni a tankönyv grafikonjait tanulás közben? _____
25. Időnként elemzed az erősségeidet és a gyengeségeidet? _____

5. Mit gondolsz...? Egy sikeres, jó tanuló a korosztályodból hogyan válaszolna a fenti kérdésekre? (Az egyes pontok mellé is írhatasz, de más színnel tedd!)

6. Keresd meg!

Számold meg, hányszor fordul elő a HÍNÁR szó a következőkben! **Mérd az időt!**

hínár, róka, asztal, állat, cica, kutya, motoz, hiéna, sas, egér, mókus, kanna, bolha, kutyus, sas, növény, bálna, kullancs, szörny, sas, menyét, hínár, okoz, kacsa, vadmacska, hiúz, pata, hím, őz, róka, harakiri, róka, mosoly, hívogató, bálna, életlen, rágszáló, ragadozó, sas, tőkésréce, vadász, hely, kínoz, állat, oroszlán, szarvas, orgona, sas, fűzfa, tó, vidra, olló, róka, hínár, sas, szél, oroszlán, hínár, életlen, kígyó, oroszlán, bálna, kacsa, hínár, liliom, ód, bálna, bárány, hínár, kullancs, menyét, kígyó, tőkésréce

Hínár: _____ / 6

Idő: _____

1. Vajon mi a különbség a nagyon jól, az átlagosan, illetve a kimondottan rosszul teljesítő tanulók között?

Átlagos keretek között (kb. 90 és 110 között) az intelligencia (okosság) szerepe csekély. Majdnem az emberek kétharmada ebbe a sávba tartozik.

2. Hasonlítsd össze!

Hasonlítsd össze az előző (2.) leckében adott válaszaidat az átlagosnál jobb, nagyon sikeres tanulók tipikus szokásaival! Tegyéj jelet a sor elé, ha rád is igaz az állítás! Nos, a kiváló tanulók...

...ugyanazon a helyen szoktak tanulni minden nap.

...reggelenként már tudják, hogyan fogják eltölteni a napjukat.

...nincs a tanulási helyükön olyasmi, ami elvonhatja a figyelmüket.

...átnézik a tankönyv grafikonjait és táblázatait is.

...gyakran készítenek egyszerű grafikonokat és táblázatokat az olvasott anyagról.

...ha olvasás közben ismeretlen szóval találkoznak, utánanéznek.

...átfutják a fejezetet, a bekezdések címeit, az összefoglalást, mielőtt nekiugranának.

- ...együtt tartják az ugyanazon tantárgyról (témáról) szóló jegyzeteiket.
- ...összefoglalják röviden, amit éppen olvastak, akár írásos formában is.
- ...számonkérések előtt nem szoktak éjszakába nyúlóan tanulni.
- ...keveset memorizálnak, inkább a megértése törekszenek.
- ...nem akarnak mindent egyszerre megjegyezni.
- ...felhasználják az egyik tárgyban szerzett információkat egy másik tárgy tanulásakor.

3. Mi lett az összehasonlítás eredménye? Mit tartanál érdemesnek ellesni a kiváló tanulóktól? Mi az, ami szerinted nem működne (az esetekben)? Miért?

4. Figyelemfejlesztés pacával

Ez a feladat a figyelem fejlesztését szolgálja. Érdekessége, hogy akárhol és akármikor elvégezhető. Csak egy olyan mérőeszközre van szükséged, amely jelzi, ha lejárt az idő. Kicsit lentebb egy foltot fogsz találni, erre kell koncentrálni **1 percig!** (Akár a falon is kinézhetsz egy pacát...) A lényeg, hogy megakadályozd a gondolataid elkalandozását. Csak a foltra lehet koncentrálni, másra nem! Ha észreveszed, hogy elkalandoztál, irány vissza a kékségre! A feladat néhány hét kitartó gyakorlás után hoz érezhető eredményt.



5. Hogy ment a paca-koncentráció? Milyen gondolatok terelték el a figyelmedet? Sikerült elhessegetni őket, és visszatérni a foltra?

Nagyon fontos, hogy megtanuld kiiktatni a tanulás/olvasás közben fellépő, „szabotőr” gondolatokat. Ezt nyilván nem lehet teljesen megtenni – elég, ha arra törekszel, hogy a lehető leghamarabb észrevedd, ha elkalandoztál – kis erőfeszítéssel ismét a feladatra tudsz majd koncentrálni. (Sokan tényleg nem veszik észre, ha elábrándoznak!)

6. Keresd meg!

Számold meg, hogy hányszor szerepel a következő sorokban TJO betűkombináció! A szabályokat már ismered, ugye? Nincs jelölés, sem többször átfutás, és **mérd az időt!**

HLKNIJFOIHEIOVNMWIHEOHVHNENVERHNkBNOPITJOHTRLFKVEIBOEIN
BOENBOENBOENBRIONFJHTJOBHVFJHDKJLIASHUFZSGNKJNKUNHKJKJK
RHGMUEHGEUBNOPITJGHKEGkVJFBTBDJBVKDJGKHGKURHGKUHGH
GGKJFKIHGIHGHTRLFKVKRHGKHBOEINBOENBOENBOENBHTRLFVRIONI
FJBNOPITJHDBDJBHVFJHDKJLIASHUFZSGBNOPITJNKJNKQNHKJTJOGKRJ
HHHHHGKUEHGEKUGHKEGNVJFBJDZLJGJWJGWGMÉWGJWÉGÉWJGÉOR

TJO: _____ / 3

Idő: _____