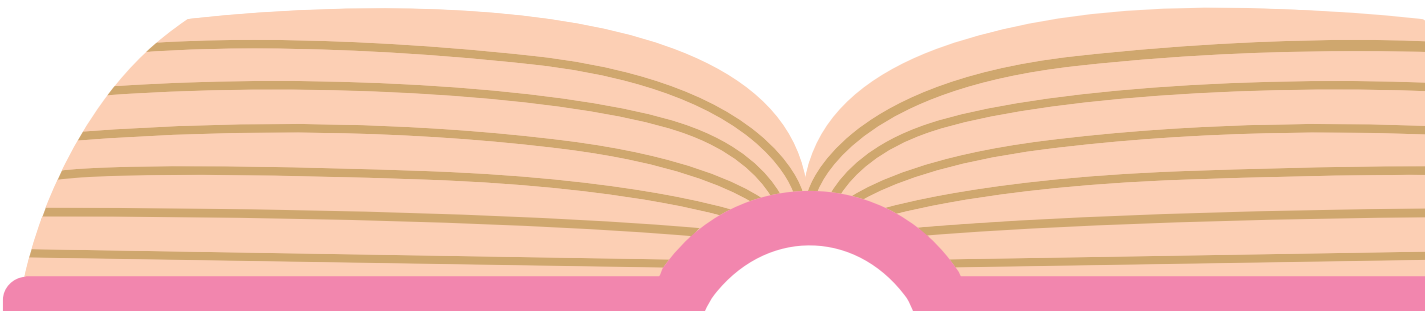
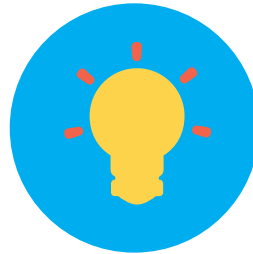


SEGÍTS A GYEREKEDNEK!

Ta*n*ULá*s*i TeCh*N*iKÁk







SEGÍTS A GYEREKEKEDNEK!

Ta*n*U*L*á*S*i Te*Ch*Ni*k*Á*k*

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE



A fordítás alapja Carol Vorderman: *Help Your Kids with Study Skills*
First published in Great Britain, 2016

Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company

Fordította © Hanula Erika, 2017
Szakmai lektor Mersdorf Anna
Szerkesztette Dedinszky Zsófia és Greff András

HVG KÖNYVEK
Kiadóvezető Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő Sára Bernadett

ISBN ISBN 978-963-304-447-6

Minden jog fenntartva.
Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel
– elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon –
a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG kiadó Zrt., Budapest, 2016.
Felelős kiadó Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu



Nyomdai előkészítés Molnár Zsuzsa
Nyomás TBB, Szlovákia

CAROL VORDERMAN M.A. (Cantab), MBE Nagy-Britannia egyik legkedveltebb televíziós műsorvezetője, számos sikerlistás könyv szerzője, melyek mind azt célozzák, hogyan lehet egy nehéznek vagy „száraznak” ítélt tantárgyat élvezetesen és könnyedén elmagyarázni, megszerettetni.

A nevével fémjelzett sorozatban magyarul az alábbi kötetek jelentek meg:

Programozás gyerekeknek lépcsőről lépésre

Segíts a gyerekednek! MATEK lépcsőről lépésre

Segíts a gyerekednek! ZENE lépcsőről lépésre

TÁRSSZERZŐK

GEOFF BARKER író, szerkesztő és íráskurzusok vezetője. „The Bridge” néven írói workshopokat tart a felsőoktatásban részt venni kívánó diákoknak, illetve egyetemeken is tart íráskurzusokat diákoknak és tanároknak egyaránt.

DR. ANDREW MORAN a londoni Metropolitan Egyetem docense és tanára. Több mint húsz éves tanári gyakorlat van a háta mögött, és ez idő alatt rengeteg, többek között tanulásmódszertannal kapcsolatos írása és cikke jelent meg.

CATH SENKER több mint 130 gyerekeknek szóló ismeretterjesztő mű írója. Brit egyetemeken tart írás-kurzusokat és tanulásmódszertani workshopokat. Emellett pedig gyerekeknek szóló íráskurzusokat vezet.

SANDY SOMMER sok éve tart tanulás-módszertani kurzusokat a Sussexi Egyetemen. Számos tanulóval kapcsolatos szóróanyagot és online segédanyagot írt, valamint a tanároknak is tartott a témában képzéseket. Szenvedélye a tanulás, és az ilyen irányú tapasztalatainak megosztása. Pszichoterápiából diplomázott, szakterülete pedig a stressz hatékony kezelése, leküzdése.

A MAGYAR KIADÁS SZAKLEKTORA

MERSDORF ANNA, tanácsadó pszichológus és tanulásmódszertani tréner, a Károli Gáspár Református Egyetem oktatója. A Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán a diákoknak egyéni és csoportos tanácsadást, valamint vizsgafelkészítő tréningeket tart.

Előszó

Üdvözöllek!

Mindenki tudja, hogy a tanulás milyen fontos. Már az általános iskola kezdetétől azt halljuk, hogy a tanárra és a szülőkre figyelni kell, az adatokat meg kell jegyezni, a határidőket be kell tartani és a vizsgákon át kell menni. Ahogy egyre magasabb osztályba lépünk, úgy kell egyre többet és többet tanulni.

Ez a könyv abban próbál meg segítséget nyújtani, hogy hogyan lehet hatékonyan tanulni. Tanácsokat ad az időbeosztással, az összpontosítással, a memorizálással és a stressz leküzdésével kapcsolatban. Példákkal és világos magyarázatokkal segít abban, hogy hatékony tanulási tervet tudjunk kidolgozni magunknak.

Minden diák más, mindenki másként szeret és tud tanulni. De ha elég bátrak vagyunk új módszereket is kipróbálni, még az is lehet, hogy élvezni kezdjük a tanulást!

Remélem, legalább olyan izgalmas lesz neked ezt a könyvet olvasnod, amennyire nekem volt izgalmas összeállítanom.



CAROL VORDERMAN

aktív tanulás, részekre bontott tanulás, blogok, könyvjelzők, ötletelés, listák, kreatív gondolkodás, színkódolás, kommunikáció, kritikus gondolkodás, étkezés, hatékony jegyzetelés, szerkesztés, fogalmazás írása, vizsgák, mozgás, anyagok keresése, visszajelzés, rugalmasság, folyamatábrák, lábjegyzetek, csoportos tanulás, célok, tanulócsoporthok, innovatív gondolkodás, tanulási stílusok, előadások, könyvtárak, logika, Nagy tömegek számára elérhető online kurzusok (Massive Open Online Courses, MOOCs), elmetérképek, mnemonika, motiváció, szervezési készségek, személyes fejlődés megtervezése, podcastek, pozitív gondolkodás, prezentációs technikák, projektmunkák, kvízek, olvasási stratégiák, reflektív gondolkodás, relaxáció, eredmények, áttekintések, áttekintési technikák, biztonságos internet-használat, időbeosztások, önértékelés, alvás, közösségi hálózatok, gyorsolvasás, stresszkezelés, címkézés, célok, csapatmunka, időgazdálkodás, pihenőidő, órarendek, virtuális tanulói környezet, vizualizáció, íráskészség

Tartalom

ELŐSZÓ

6

1 HOGYAN TANULUNK?

Miért van szükségünk tanulási készségekre?	12
A tanulást segítő technikák	14
Az elme működése	16
A hatékony tanulás	18
Tanulási stílusok	20

2 FELKÉSZÜLÉS ÉS A CÉLOK MEGHATÁROZÁSA

Hogyan válj motiválttá?	24
Aktív tanulás	26
A felelősség vállalása	28
Önálló tanulás	30
A stressz kezelése	32
Csak egészségesen	34
A tanulósarok	36
Rendezd a dolgaid!	38
Összpontosítás	40
Ne pazarold az idődet!	42
Harc a perfekcionizmussal	44
A megfelelő gondolkodásmód	46
Időterv készítése	48
Az időterv betartása	50
A személyes fejlődés megtervezése	52

3 AZ INFORMÁCIÓ MEGSZERZÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA

Információgyűjtés	56
Az olvasási készség fejlesztése	58
Az információ értékelése	60

Nyakig a tanulásban	62
A különböző tanulási stílusok	64
Közös munka másokkal	66
Aktív hallgatás	68
Csapatmunka	70
Projektmunka	72
Jegyzetelés	74
A memória fejlesztése	76
A gondolkodás fejlesztése	78
A kritikus gondolkodás	80
A kritikus gondolkodás fejlesztése	82
Reflektív gondolkodás	84
Kreatív gondolkodás	86
Az íráskészség fejlesztése	88
A feladatok elemzése	90
A kérdés megválaszolása	92
Érvelés	94
Ellenőrzés	96
Előadói készségek fejlesztése	98
Gyakorlás, gyakorlás, gyakorlás	100
Számítógép és tanulás	102

4 ONLINE TANULÁS

Felszerelés	106
Források	108
Anyaggyűjtés	110
Könyvjelzők	112
Online jegyzetelés	114
Plagizálás	116
Közösségi oldalak	118
Virtuális környezet a tanuláshoz	120
Biztonságos internethasználat	122
Az online tanulás forradalma	124

5 TANULÁSI TECHNIKÁK

Hogyan állj neki?	128
Leggyakoribb hibák ismétléskor	132
Tanulási ütemterv	136
Aktív ismétlés	142
Kártyák az ismétléshez	144
Olvasás	148
Jegyzetelési módszerek	150
Az elmetérkép	152
Hogyan memorizálunk?	154
Folyamatábrák és mnemotechnika	156
További segítség a memorizáláshoz	158
A memória és a technológia	160
Mi várható a vizsgán?	162
Csoportos tanulás	164
Egymás és önmagad értékelése	166

6 VIZSGÁZÁSI TECHNIKÁK

Mi a vizsga?	170
Írásbeli vizsgák	172
Feleletválasztós tesztek	176
Szóbeli vizsgák	178
Egyéb vizsgatípusok	180
Tippek a vizsga napjára	184
Eredményhirdetés	188

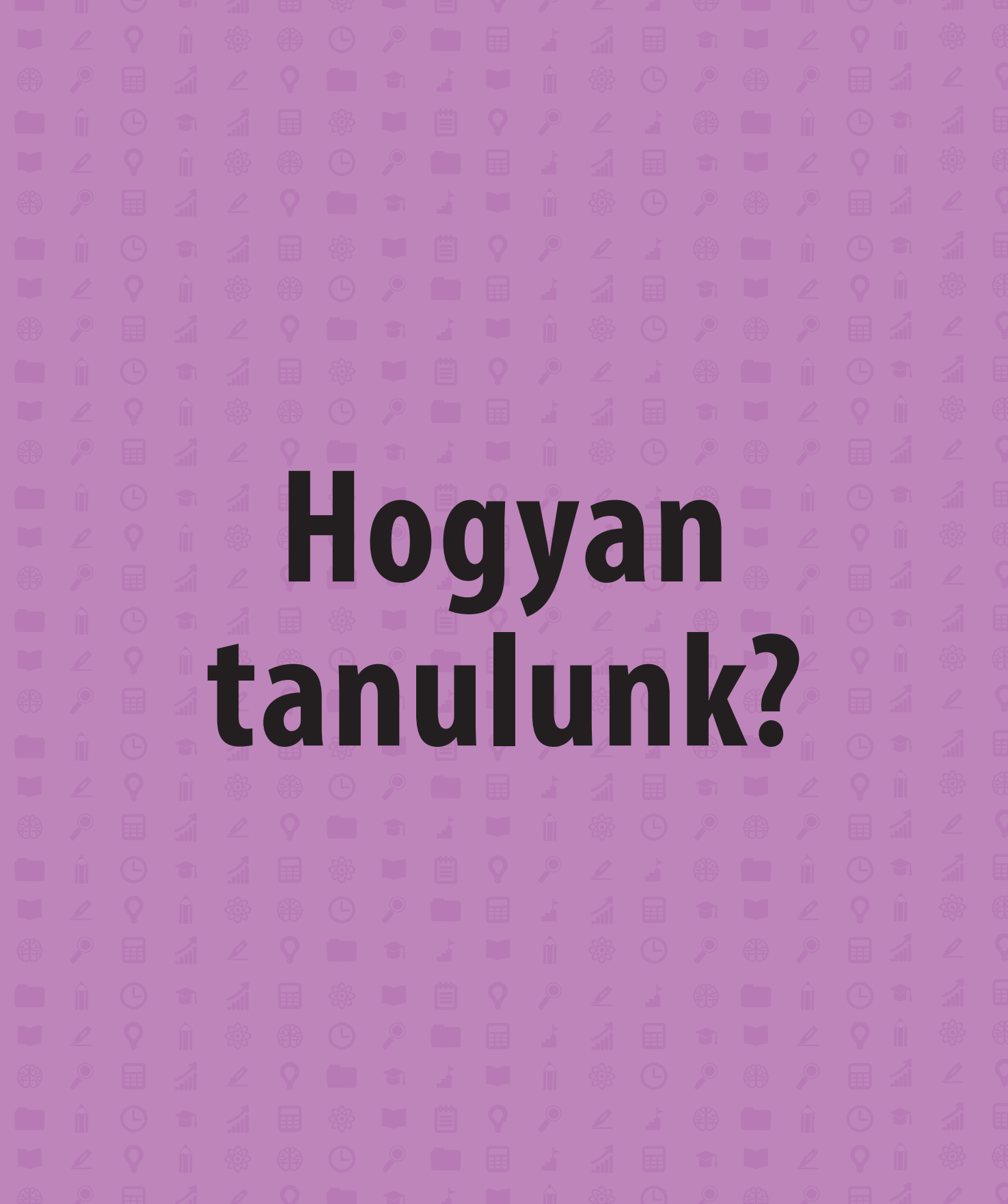
7 A STRESSZ KEZELÉSE

Mi a vizsgadrukk?	192
A vizsgadrukk leküzdése	196
Tanulás és egészség	200

Kikapcsolódás	204
Relaxáció, vizualizáció és pozitív gondolkodás	206
Mikor kérj segítséget?	210

8 MELLÉKLET

A fejezetek összefoglalása	213
Segédanyagok – 1. fejezet Milyen típusú tanuló vagy?	220
Segédanyagok – 2. fejezet Időgazdálkodás A SMART modell Célok tervezése	222
Segédanyagok – 3. fejezet Tervek készítése Szerkeszthető listák Aktív tanulási technikák Előadói készségek	226
Segédanyagok – 4. fejezet Hasznos honlapok és alkalmazások a tanuláshoz	232
Segédanyagok – 5. fejezet Fontossági sorrend Heti tervező Havi tervező Ismétlő- és összefoglaló kártyák	234
Segédanyagok – 6. fejezet Vizsgafelkészülési listák	242
Segédanyagok – 7. fejezet Stresszmérő lista és kérdőív Stresszoldó technikák	244
Fogalomtár	248
Név- és tárgymutató	252
Köszönetnyilvánítás	256

The background of the slide is a light purple color with a repeating pattern of small, white, stylized icons. These icons represent various educational and professional concepts, such as books, lightbulbs, magnifying glasses, folders, graduation caps, and line graphs. The icons are arranged in a grid-like fashion, creating a textured, patterned effect.

Hogyan tanulunk?

Miért van szükségünk tanulási készségekre?

A TANULÁS NEM CSAK AZ ISKOLAI TANULÁST JELENTI: BÁRMIT TESZÜNK, MINDENNEK KÖZE VAN A TANULÁSHOZ.

A jó tanulási készségek segítenek abban, hogy könnyebben boldoguljunk a mindennapi életben vagy a munkában.

Tanulási készségek

Könyvünkben olyan technikákat és tippeket gyűjtöttünk össze, melyekkel a tanulási készségek fejleszthetők. Foglalkozunk a tanulásra szánt idővel, a környezettel, az offline és online tanulással, de külön fejezet szól a vizsgázási technikákról és a stressz kezeléséről is.

LÁSD MÉG

Tanulási stílusok	20–21 >
Ne pazarold az idődet!	42–43 >
Időterv készítése	48–49 >
Az időterv betartása	50–51 >
Tanulási ütemterv	136–141 >

„Csak akkor **működik**, ha **csinálod**.”

Maya Angelou (1928–2014)
író, költő és aktivista



Felkészülés és a célok meghatározása

△ 2. fejezet

Ebben a részben arról lesz szó, hogyan alakítsunk ki saját tanulósrakot, rendezzük össze a tanuláshoz szükséges anyagainkat, hogyan osszuk be az időnket és vegyünk föl pozitív hozzáállást.



Az információ megszerzése és feldolgozása

△ 3. fejezet

Foglalkozunk az információ felkutatásával és értékelésével, a jegyzeteléssel, a kritikus gondolkodással, az érveléssel, a munka áttekintésével és azzal, hogyan lehetsz biztos benne, hogy egy kérdést megfelelően válaszoltál meg.



Online tanulás

△ 4. fejezet

Itt foglalkozunk a számítógépes felszereltséggel, szoftverekkel és tárolással, online anyagok kijegyzetelésével, online tanfolyamokkal és a plagizálás elkerülésével.



Tanulási technikák

△ 5. fejezet

Az áttekintés megtervezése, aktív tanulási stratégiák; memorizálási technikák, például elmetérkép és mnemotechnika, illetve önértékelés.



Vizsgázási technikák

△ 6. fejezet

Ebben a fejezetben tanácsokat adunk az írásbeli, szóbeli és egyéb vizsgákkal kapcsolatban, például hogyan tervezd meg a válaszádat, illetve megosztunk néhány ügyes trükköt a vizsga napjára.



A stressz kezelése

△ 7. fejezet

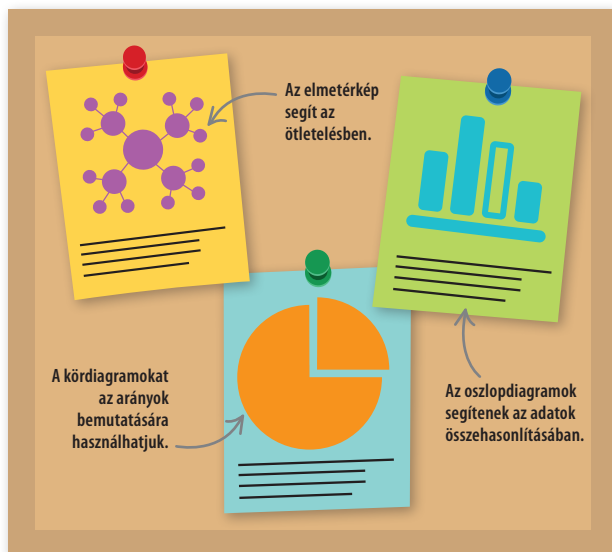
Ez a rész foglalkozik a relaxációs, és egyéb stresszoldó technikákkal, továbbá ötleteket ad arra, hogyan tarts egyensúlyt a tanulás és a kikapcsolódás között.

A tanulási készségek elsajátítása

A legtöbb ember nem tudja automatikusan, hogyan kell hatékonyan tanulni. Azok a diákok, akik nem teljesítenek jól, valószínűleg csak nem sajátították el a számukra megfelelő tanulási készségeket. Mindenkinek magának kell kitapasztalnia, milyen tanulási módszer válik be. Vannak olyan diákok, akiknek először át kell alakítaniuk a tanár által leadott anyagot, hogy jobban passzoljon az ő tanulási stílusukhoz.

▽ Vizuális módszerek

A tanárok a tananyagot előszeretettel adják le szöveges formában, viszont sok diák könnyebben megérti és megjegyezi az anyagot, ha azt vizuálisan is megjelenítik előttük.

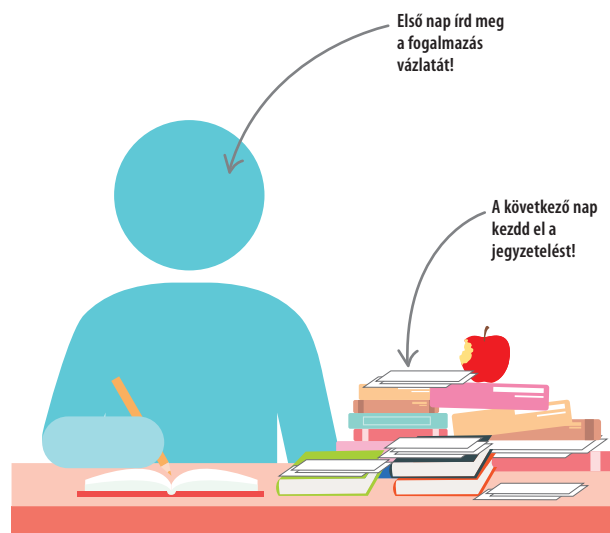


Reális elvárások

Jó, ha van hosszú távú célunk – például egy adott jegy a vizsgán –, de fontos, hogy ezt a célt több kisebb, rövidebb távú célra bontsuk le. Ezeket a részcélokat pontosan határozzuk meg, és legyenek mindig reálisak, kivitelezhetők. Készítsünk listát az erősségeinkről és gyengeségeinkről, gondoljuk át, hogyan tudnánk ezeken fejleszteni, javítani.

▽ Esszéírás

Ezt a feladatot több lépésre lehet bontani: ötletelés, az információ felkutatása, jegyzetelés, tervezés, írás és ellenőrzés.

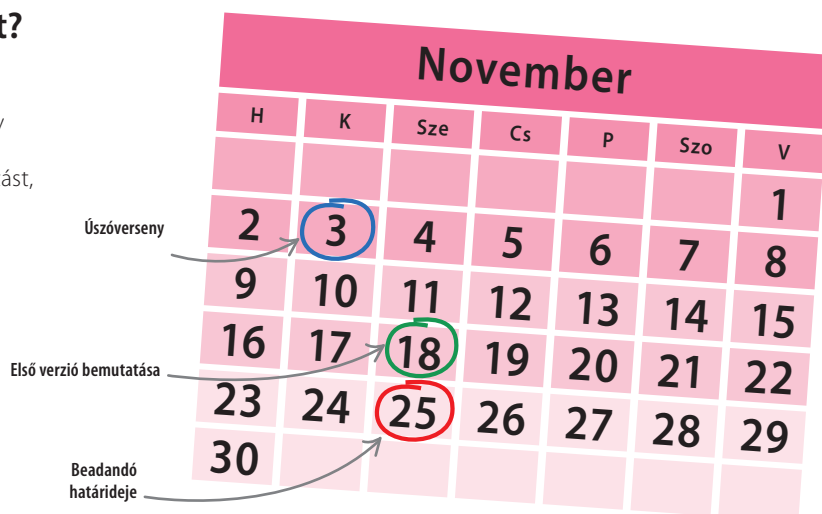


Hogyan kezeld a feszültséget?

A stresszkezelés mindennapjaink része. Sok diák tapasztalja, hogy a közelgő határidők megemelik az adrenalin szintjüket, ami kemény munkára sarkallja őket. Viszont ha a nyomás túl nagy, érdemes úgy alakítani az időbeosztást, hogy több idő maradjon a testmozgásra és a barátaiddal való együttlétre, hiszen ezek a tevékenységek segítenek a feszültség csökkentésében.

▷ Időbeosztás

Ahhoz, hogy reális időbeosztást készíts, érdemes a határidőtől visszafelé haladni, és az egyéb kötelezettségeket is beírni a naptárba.



A tanulást segítő technikák

EGY TANULÓTÁRS SOKAT JAVÍTHAT A DIÁKOK EREDMÉNYESSÉGÉN.

A hatékony segítségnyújtáshoz pozitív légkört kell teremtenünk, nyitottnak kell lennünk az új megoldásokra, és készen kell állnunk rá, hogy mi is bele vessük magunkat a sűrűjébe.

Hozzáállás

Egy jó baráttal vagy családdal együtt tanulni nagyon nehéz, ezért fontos a segítő megfelelő hozzáállása. A nyugodt és pozitív kisugárzás és a semleges hangnem sokat segít – és az is, ha nem emlegetjük fel a negatív tanulási tapasztalatokat. A pozitív hozzáállást erősíti, ha kezdetben a közös tanulásra szánt idő rövid és koncentrált. Meg kell mutatnunk, hogy a tanulás értékes, és aktív érdeklődést kell tanúsítanunk a diák tanulmányai iránt.

▷ A megfelelő gondolkodásmód

Igyekezzünk nyugodtnak és segítőkésznek lenni, erősítsük a tanuláshoz való pozitív hozzáállást.



Nyugodt
vagyok.

Pozitív
vagyok.

LÁSD MÉG	
Hogyan válj motiválttá?	24–25 >
A megfelelő gondolkodásmód	46–47 >
Nyakig a tanulásban	62–63 >
Közös munka másokkal	66–67 >
Felszerelés	106–107 >
Virtuális környezet a tanuláshoz	120–121 >
Csoportos tanulás	164–165 >



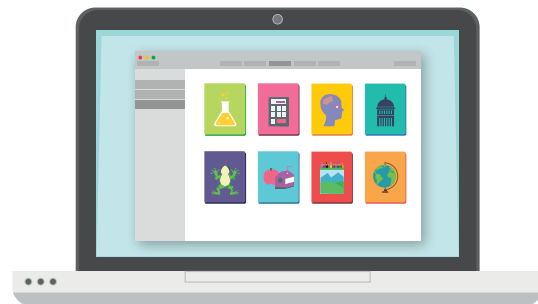
△ Digitális alkalmazások a tanuláshoz

Ezekkel az alkalmazásokkal a diákok a napközbeni üres-járataikban is tanulhatnak, például szavakat vagy nyelvtant.



◁ E-tanulás

Az e-tanulás lehetővé teszi, hogy a diákok a tananyaghoz távolról is hozzáférhessenek, a tanáraikkal és más diákokkal online beszélgessenek.



Tanítási módszerek

Azoknak a segítőknél, akik régen ültek már iskolapadban, meglepő lehet, hogy a tanítási módszerek időközben mennyire megváltoztak. Nem csak a tantárgyakat tanítják másként, de az értékelés is megváltozott. A modern technológia számos formában beszűrtemlett az oktatásba: például okostelefonokra letölthető alkalmazások formájában, vagy abban, hogy a diákok tabletet használnak az iskolákban, és sok kutatási anyag már online könyvtárakban férhető hozzá.

◁ Online könyvtárak

Rengeteg anyag megtalálható online is. Érdemes az iskolai könyvtárba beiratkozni, és megtanulni, hogyan működik a helyi rendszer.

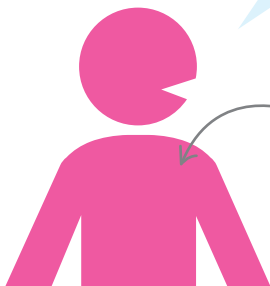
Együtt tanulás

Másokkal együtt tanulni nemcsak hatékony és szórakoztató, de a gondolkodást is serkenti. Amikor valaki másnak magyarázod az anyagot, akkor egyszerűen muszáj világosan fogalmaznod. Miközben megosztod a gondolataidat, lehet, hogy új ötletek jutnak eszedbe. A diákok sokat tanulhatnak a segítő felnőtt tapasztalataiból, tudásából, és megismerhetnek egy, az övéktől eltérő nézőpontot. Emellett megtapasztalják, hogyan kezeljék a kihívásokat és a kritikát.

▽ A diák mint tanár

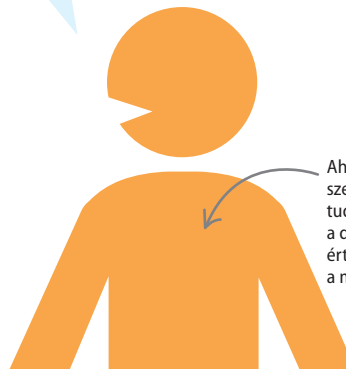
Ez a diák a fogalmazás felépítéséről tanul. El kell tudnia magyarázni a másoknak, hogy minden gondolati egységet egy tételmondatral nyitunk, amit aztán a későbbiekben kifejtünk, érvekkel alátámasztunk.

Mindig a tételmondat-
tall kezdni.



Ez a diák érti a fogalmat,
de világosan el kell tudnia
magyarázni a segítőnek.

Hogyan kezdjek
új bekezdést?



Ahhoz, hogy a fogalmazás
szerkezetéről tovább
tudjanak beszélni, ennek
a diáknak meg kell
értenie, mit magyaráz
a másik.

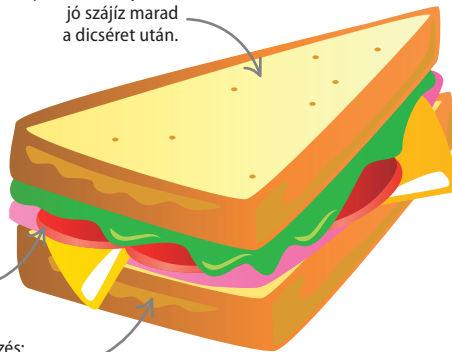
Visszajelzés

Ahhoz, hogy egy diák motivált maradjon, fontos, hogy folyamatosan visszajelzést kapjon a munkájáról. Az a legjobb, ha ez valahol a dicséret és az építő jellegű kritika között van. A „szendvics”-megoldás nagyon hatékony tud lenni. Ilyenkor valami pozitívval kezdünk, aztán azt emeljük ki, mi az, amin javítani lehetne. Lehetőleg legyünk pontosak és célratorók, hiszen senki sem szereti, ha egy hosszú listát kap arról, mit csinált rosszul. Végezetül pedig megint valami pozitív dolgot hangsúlyozunk ki, hogy a beszélgetés jó hangulatban érjen véget.

▷ Visszajelzés-szendvics

Még ha sok javítandó van is a munkában, fontos, hogy a segítő megdicsérje a diákot azért, mert foglalkozott vele és időben elkészült.

További pozitív visszajelzés:
jó szájíz marad
a dicséret után.



Min lehet javítani:
legyél pontos és célratoró!

Pozitív visszajelzés:
sorolj föl néhány jó dolgot!

TIPPEK

Miért tanulj?

Vannak diákok, akik a szerencsében bíznak – egyesek úgy gondolják, azért szereznek jó jegyeket, mert a tanár kedveli őket, vagy egyszerűen okosak, és nincs szükségük tanulásra. Azt hiszik, csak

a gyenge diákoknak kell tanulniuk. Fontos rávezetni őket, hogy a siker kulcsa a jó tanulási szokásokban és nem a szerencsében rejlik. Ez a lehetőség pedig mindenki számára egyaránt nyitva áll.

„Még ha van is **különbség** a **zseni** és az **átlagos** között, mindannyian képesek vagyunk az **alkotásra**. **Gyakorlással és tanulással pedig minden készség fejleszthető.**”

Jeff Hawkins feltaláló