



# TANULÁSI STRATÉGIÁK ÉS STÍLUSOK

Segítő anyag a hatékonyabb otthoni  
tanuláshoz

**Pál Kata Dorottya**  
iskolapszichológus



## Ráhangelődés a tanulásra

- **megfelelő tér kialakítása:** *asztalnál, ülve, legyen fény, ne legyen sok zavaró inger*

- **villámrelaxáció** (segít a fókuszálásban, akár tanulási szünetek után is lehet)

a) "Zárjuk be az ujjainkat ökölbe jó erősen, a bicepszet, könyököt szorítsuk a törzsünkhöz, és feszítsük meg a karizmainkat, lábizmainkat, az egész testünket. Majd nyújtózzunk ki és engedjük ki minden feszültséget"

b) " Becsukom a szemem, és végig mondom magamban a következőket: Megynugszom ellazulok, csak a légzésemre figyelek, csak az orroon ki és beáramló levegőre figyelek. Követem légzésem ritmusát. Közben ellazul a hátam, érzem, ahogyan támaszkodik a széken, ellazulnak a lábaim, a karom, az egész testem. És ebben az ellazult állapotban pár lélegzet vételig követem a légzésem ritmusát. Majd megmozgatom a végtagjaimat, nyújtozok egyet, és kiynitom a szemem."

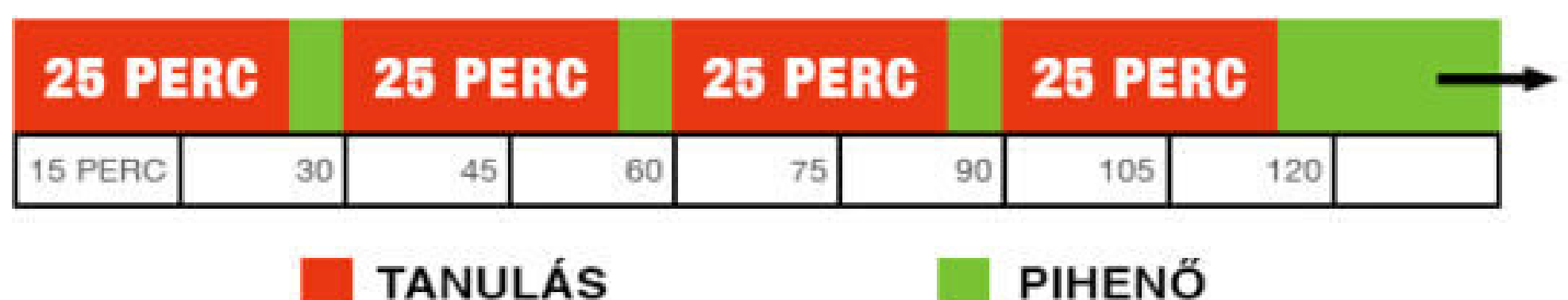
- **tanulás megtervezése:** *mit kell aznap megcsinálnom, mire mennyi időt szánok, priorizálni a feladatokat*

### "Pomodoro technika":

- a tanulást beosztani egységnyi időkre
- 1 egység (Pomodoro): 25 perc (lehet több is), utána: SZÜNET!!!
- az alatt a 25 perc alatt viszont CSAK tanulás, minden mást félre teszünk



## 4 POMODORO CIKLUS





# Tanulási stratégiák

- **a puszta újraolvasás nem hatékony!!!**

- azt az illúziót kelti az agyunk az olvasás közben (főleg 2. olvasásnál), mintha ezt már mind tudnánk... DE nem épül be rendesen!

- **HELYETTE:**

- ok-okozati összefüggések keresése -> ez alapján ábra
- kérdések megválaszolása
- ábrák készítése

- **LÉNYEGKIEMELÉS:**

- kulcsszavak (pl.: lap aljára)
- rövid összefoglaló
- ábra (folyamatábra, ágrajz, elmetérkép)

- **tanulás sorrendjének megtervezése** (a leadási határidőkön kívül)

- nehezebb tantárgy
- hosszabb feladattal akkor foglalkozzunk, amikor fókuszáltabbak vagyunk
- vegyítsük a témaköröket (kevésbé válik monotonná)
- ha túl sok: **priorizálni!!**

- **tartsunk szünetet!!!** -> ilyenkor mozoghatunk, beszélhetünk a barátokkal

- **TANULÁSI STÍLUSUNKNAK MEGFELELŐ STRATÉGIA ALKALMAZÁSA**



## Tanulási stílusok

**Alapvetően mindenkire többféle tanulási stílus jellemző, tantárgytól függően is változhat, melyik az erősebb.**

### 1. AUDITÍV AKTÍV

- a hangos kimondás segíti a tanulást, az anyag felmondása (saját szavakkal)
- **TIPP:** NE hallgass zenét (*amiben szöveg van*) tanulás közben, mert elvonja a figyelmedet, rímekbe szedve vedd át az anyagot, kérdeztess ki magad
- **MOSTANI HELYZETBEN:** amelyik feladatnál lehet mond fel magadnak, készülj a számonkérésekre így, vagy akár másokkal együtt skype-on

### 2. AUDITÍV BEFOGADÓ

- a magyarázat a fontos, leginkább az alapján marad meg az információ
- **TIPP:** NE hallgass zenét tanulás közben, mond fel magadnak az anyagot
- **MOSTANI HELYZETBEN:** skypeon keresztül magyarázzátok el egymásnak az anyagot, kérd meg szüleidet, testvéreidet, hogy beszéljétek át, amit tanultál

### 3. VIZUÁLIS ÁBRA

- "látva tanulni", az információ lejobban ábrák, rajzok által marad meg, vagy, ha valamit bemutatnak (pl.:kísérlet)
- **TIPP:** tanuláskor készíts ábrát,, például folyamatábrát vagy gondolattérképet, összefoglalóként rajzolj
- **MOSTANI HELYZETBEN:** jegyzetelj ábrákkal, akár készíthetsz gépen is ábrákat, kereshetsz is a tanulandó anyaghoz magyarázó ábrát

### 4. VIZUÁLIS SZÖVEG

- a szöveges információt látni fontos, olvasva/aláhúzva tanulni
- **TIPP:** azonos téma azonos színnel való aláhúzása, saját összefoglaló, jegyzet készítése
- **MOSTANI HELYZET:** tanuláshoz saját jegyzet/összefoglaló készítése, online anyagoknál is kijelölőszínek használata

### 5. MOZGÁSOS

- könnyebben rögzülnek az információk, ha mozgáshoz kötődnek
- **TIPP:** tanulás elkezdése előtt mozogni, szünetekben kisebb mozgás, akár csak egy kis séta a lakásban, saját jegyzet készítése/aláhúzás is mozgás!!
- **MOSTANI HELYZET:** kimondottan figyelni, hogy legyen mozgás a napodban, és ne csak a gép előtt ülj, tanulási szünetekben pár perc mozgás!





# Tanulási stílusok

## 6. CSEND

- alapvetően a csendben való tanulás a leghatékonyabb, amikor nincs zavaró külső zaj
- **TIPP:** tanulás közben figyelni a zavaró ingerek kizárására, nem beszélni másokkal, nem hallgatni zenét (vagy csak szöveg nélkülit)
- **MOSTANI HELYZETBEN:** ne halgass zenét tanulás közben, próbáld meg megoldani, hogy csönd lehessen a szobádban, ne zavarjanak a többiek

## 7. TÁRSAS

- másokkal együtt való munka/csoportmunka, a közös tanulás hatékony
- **TIPP:** másokkal átbeszélni az anyagot, kikérdezni egymást, csoportosan megoldható feladatokon együtt gondolkodni
- **MOSTANI HELYZETBEN:** amennyiben tudjuk, hogy kik azok, akik szívesen tanulnak még így, megszervezhetjük, hogy közösen skype-on beszélünk például egy nagyobb dolgozat, beadandó kapcsán

## 8. ÉRTELMES

- tanuláskor az anyag logikai összefüggései a fontosak, megérteni, átlátni az anyagot
- **TIPP:** ok-okozati összefüggéseket megtalálni, folyamatábrát készíteni, saját magunk számára átlátható összefoglalót készíteni
- **MOSTANI HELYZETBEN:** megtanulandó anyagnál az előbbi praktikák alkalmazása; beadandó írása előtt segít, ha elsőként megtanuljuk, megértjük az anyagot és utána állunk neki

## 9. INTUITÍV

- "nem tudom hogyan, de tudom a választ", ráérezni a megoldásra
- **TIPP:** mivel ezt fejleszteni nem igazán lehet, így fontos emellett a többi tanulási stílius technikáinak használata, ez a fajta képesség a megvalósításkor jól jöhet, érdemes hagyatkozni rá, ha valakinek ez alapvetően megy
- **MOSTANI HELYZETBEN:** feladattól függ, mennyire lesz segítségünkre, itt sem tudunk annyira építeni erre, inkább csak adott helyzetben támaszkodni rá