TÁMOP-5.3.1-08/2-2009-0037 „Munkába lépés”
A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.
Az Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület által megvalósított projekt.
Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**
Programakkreditációs lajstromszám: **PL-3979**
Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**
4025 Debrecen, Barna u. 2. fszt./1. Tel/fax: 0652/410-640 E-mail: orszagostranzit@gmail.com

Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Tanulástechnikai tréning
Módszertani kézikönyv

TÁMOP 5.3.1-08/2-2009-0037
„Munkába lépés”

2010.

A foglalkozás módszere

A tananyag célja, hogy gyakorlati ismeretekkel segítse azokat az ügyfeleket, akik közismereti tárgyak felzárkóztatása elnevezésű képzésen vesznek részt, illetve szeretnének felnőttképzés keretében szakmát vagy érettségit szerezni.

A tréning célja a résztvevők tanulási stílusának, motivációjának megismerése, tudatosítása, hatékony tanulástechnikák, módszerek elsajátítása, gyakorlása, a tanulási stratégia kialakítása a tananyag könnyebb elsajátítása, valamint az eredményes vizsgára való felkészülés érdekében.

A tanulástechnikai módszerek gyakorlása a korábbi tanulási kudarcok feldolgozását, a tananyag könnyebb elsajátítását teszi lehetővé. A résztvevők szembesülnek saját tanulási technikájukkal, megismerkednek más lehetőségekkel, hatékony tanulási módszerekkel. Több olyan technikát elsajátítanak, amellyel csökkenthetik a korábbi tanulási helyzetekben megtapasztalt félelmüket, illetve megtanulják, hogyan lehet magabiztosan szerepelni mások előtt. A tréning eredménye, hogy a résztvevők a képzés során, majd a való életben is hasznosítani tudják az itt tapasztalati úton elsajátított tudást, így egy későbbi képzésbe való bekapcsolódás esetén hatékonyabban, nagyobb eséllyel tudnak felkészülni, és megfelelni a követelményeknek. A tréning tágabb eredményeként az abban résztvevők hatással vannak a saját családjukban élőkre, gyermekeikre, akiket támogatni tudnak az iskolai előmenetelükben, így megakadályozva a korai iskolai lemorzsolódás, illetve az alacsony iskolai végzettség újratermelődését.

A tananyag öt témakört ölel fel, melyeket többféleképpen lehet feldolgozni, a rendelkezésre álló idő, az érdeklődés és az előzetes tudásszint figyelembevételével. Ajánlott a három napos, napi 6 órát kitöltő, tréning módszerrel történő feldolgozás.
A napi kezdés előtt érdemes kisebb ráhangoló feladatokkal kezdeni, (pl. Milyen virág lennék?), valamint zárásként minden csoporttag elmondhatja, mi tetszett aznap a legjobban, mi volt újdonság stb.
A foglalkozások eredményességét növeli, ha a tréning a tanulási folyamat megkezdése előtt zajlik, valamint az, ha az ügyfeleknek lehetőségük van a későbbi tanulási folyamat során, a tréningen elsajátított módszereket gyakorolni. A tanítás során átadott anyagok könnyebb elsajátításával kapcsolatos új módszereket is tanulhatnak a résztvevők, illetve további segítséget kérhetnek a foglalkozást vezetőtől.

A foglalkozás kiscsoportos jellegű (12-15 fő), épít a résztvevők önkéntességére, előzetes ismereteire, az egymástól való tanulásra, valamint az aktív részvételre.
A foglalkozásvezetőnek ügyelnie kell arra, hogy a résztvevőknek verbálisan és nonverbálisan pozitív megerősítést nyújtson, mindenkire egyénre szabott figyelem jusson, a vélemények meghallgatásra találjanak, nyílt, elfogadó bizalmi légkör alakuljon ki. Fontos tudatosítani a résztvevőkben, hogy itt

nincs jó vagy rossz válasz, nincs értékelés. Az ilyen csoporthelyzet növeli a résztvevők önbizalmát, önismeretét, fejleszti a kulcsképességeiket, a konkrét ismeretek birtokában céltudatossá, bátrabbá válnak.
A csoportvezetőtől nagyfokú koncentrációt igényel a foglalkozások vezetése, mert a pozitív légkör megteremtésén és megtartásán kívül figyelnie kell az elhangzott információk megjegyzésére, valamint a feladatok végrehajtására és arra is, hogy minden csoporttag elmondhassa saját véleményét. Az álláskeresőkkel végzett gyakorlatban nem ritka ezért a kettős csoportvezetés.
A rövid instrukciójú, értelmező elméleti ismertető után az ügyfeleknek lehetősége nyílik a gyakorlatokon keresztül elsajátítani a különböző tanulástechnikákat. Az egyes feladatokat úgy érdemes végrehajtani, hogy minden információt csomagolópapírra vagy flip-chart papírra írunk. Miután egy feladat lezárul, a papír felkerül a falra, hogy bármikor vissza lehessen rá utalni. Amennyiben lehetséges, ezeket a papírokat a tréning végéig fent kell tartani.
A csoport tagjait az motiválja a legjobban, ha személyes sikerekről számolhatnak be a tanulási technikák alkalmazásával kapcsolatban. Figyelmet kell fordítani arra, hogy az ügyfelek beszélhessenek az általuk, esetleg a családjukban alkalmazott tanulási technikák eredményességéről. Ilyenkor módunk van az eredményesen alkalmazott technikák kiemelésére, a pozitív megerősítésre. A csoportvezető számára ez a következő csoportoknál már hivatkozási alappá válik.

A foglalkozásokhoz lehetőleg olyan termet kell választani, amelyben körbeülhető asztalnál kényelmesen elfér a csoport, a teremben található tábla, filctollak, csomagoló papír, papírok és tollak.

A foglalkozások tartalma

A témakörök a következők:
- tanulási stílusok
- tanulási motiváció
- tanulási módszerek
- tanulási készségfejlesztő gyakorlatok
- vizsgaszituáció gyakorlása

Napok	Tananyag	Felhasznált módszerek
1. nap		
1.1.	Bemutatkozás, a tréning célja, csoportszabályok	
1.2.	Milyen virág lennék?	Jégtörő
1.3.	Beszélgetés a tanulásról, sikeres tanulási módszerek, stratégiák I.	Gyűjtés
1.4.	Címke a háton (barchoba)	Mozgásos feladat
1.5.	Tanulási stílus	Az egyénre jellemző tanulási stílus ismerete és erősítése (kérdőív, értékelés, megbeszélés)
1.6.	Figyelem, összpontosítás, motoros tanulás	Fejlesztő feladat a motoros tanulásra
1.7.	Szósoroló	Rövid távú memória fejlesztése
1.8.	Tanulási motiváció	Tudásszerző motivációk elmélet (Kérdőív, értékelés, megbeszélés)
2. nap		
2.1.	Nyitókör	Jégtörő
2.2.	Tanulási módszerek, stratégiák II.	Gyűjtés
2.3.	Szóbeli vizsga	Tematikus előadás
2.4.	A labda útja	Mozgásos feladat, kommunikáció
2.5.	A kiváló fizikus	Információátadás, torzulás, meghallgatás
3. nap		
3.1.	Nyitókör	Jégtörő, fejlesztő feladat a gondolkodás fejlesztésére
3.2.	Szópárok	Fejlesztő feladat a figyelem fejlesztésére, páros gyakorlat
3.3.	9 pont összekötése	Gondolati rugalmasság
3.4.	Mátyás az igazságos	Felidézés, jegyzetelés
3.5.	Érvek-ellenérvek	Fejlesztő feladat az érvelés, gondolkodás, meghallgatás fejlesztésére
3.6.	Toldi	Szövegértelmezés
3.7.	Értékelés, visszajelzés	Visszajelző lap

A tréning menete

1. nap

1.1. Bemutatkozás, a tréning célja, csoportszabályok

Amennyiben a csoport tagjai nem ismerik a csoportvezetőt, ő kezdi a bemutatkozást, majd megkéri a jelenlévőket, hogy egy háromszög alakban meghajtogatott névtáblára vagy egy felragasztható cédulára mindenki írja rá azt a nevet, ahogyan szeretné, ha ebben a csoportban szólítanák. (A csoportvezető is készít névtáblát.)

A csoportszabályok megalkotása fontos, hiszen ez nem tanóra, az együttdolgozás szabályait közösen írjuk fel egy papírra, melyet, ha mindenki elfogad, tegyük ki a falra, és kezdődhet a munka. A következő szabályokban célszerű megállapodni: időkeretek (a foglalkozás időbeosztása, szünetek), dohányzás, evés-ivás, mobiltelefon használata, egymás meghallgatása, segítése, aktív részvétel, titoktartás. (Ez nem azt jelenti, hogy nem szabad a résztvevőknek elmondaniuk, miről beszélgettünk, mit tanultunk ebben a körben, csupán annyit kérünk tőlük, hogy olyasmit ne vigyenek a csoporton kívülre, amely valakit személyesen érint. Ez a csoport nem megy bele komoly pszichés mélységekbe, néha azonban előfordul, hogy a résztvevők olyan dolgot is elmondanak magukról, amelyet csoporton kívül nem biztos, hogy megtennének.)

1.2. Milyen virág lennék?

A résztvevők választanak egy olyan virágot, melyről a mai napon úgy érzik, hogy közel áll hozzájuk. Választásukat indokolják is. (pl. tulipán, mert….)

1.3. Beszélgetés a tanulásról, sikeres tanulási módszerek, stratégiák I.

A résztvevők elmondják saját vagy a családjukban alkalmazott tanulási szokásokat, módszereket. Az elhangzottakat címszavakban felírjuk a flip-chart papírra, majd egyenként megbeszélésre kerülnek. A leggyakrabban említett módszereket, stratégiákat az 1. számú melléklet tartalmazza.

1.4. Címke a háton

Minden csoporttag felírja egy öntapadós post-itre egy mindenki által ismert személy nevét (lehet valós vagy kitalált is). A cédulákat a tőlük eggyel jobbra ülő hátára ragasztják a résztvevők. Az a feladat, hogy felállva, séta közben mindenki kitalálja, mi van a hátára írva úgy, hogy minden csoporttagnak csak egy kérdést tehet fel.

1.5. Tanulási stílus

A 2. számú Tanulási stílus elnevezésű mellékletből egy-egy példányt kiosztunk mindenkinek. A kérdőívet a csoport összetételétől függően a csoportvezető vagy a résztvevők értékelik a 3. számú értékelő lap segítségével.

A feladat megbeszéléshez a következő információk lehetnek hasznosak:

A tanulást sokféle dolog segítheti: a látás, a hallás, az ízlelés, a szavak, a mozdulatok, a tapintás, a szaglás!

A perceptuális (érzékelés, észlelés útján történő) tanulás azt jelenti, hogy a külvilágból látási, hallási, szaglási, ízlelési, bőr- és testérzékleti ingereket dolgozunk fel. Így tanuljuk meg a színeket és a formákat, a téri elrendeződést, a képek, a dallamok, a tájak és a személyek felismerését.

Motoros tanulásnál mozdulatsorok rögzítése történhet. Ilyen úton tanulja meg a kisgyerek a járást, az írást. Ha egy-egy mozdulatsort lerajzolunk, azzal is segítjük a tanulást.

A tanuló ember fontos jellemzője, hogy melyik érzékszervi modalitást (auditív – hallásra támaszkodó tanulási stílust, vizuális – látásra támaszkodó tanulási stílust és kinesztétikus – mozgásra, tapintásra támaszkodó tanulási stílust) részesíti előnyben.

Érzékszerveink más és más arányban vesznek részt a tanulásban. Minél több érzékszervünket használjuk, a tanulás annál eredményesebb lesz. (Látás 75%, hallás 13%, tapintás 6%, szaglás 3%, ízlelés 3%).

Van, aki auditív, más vizuális, megint más kinesztetikus „típus”. Azok az oktatási formák, amelyekre jellemző, hogy mindenkinek egyszerre magyaráznak el mindent, csak azoknak a számára biztosítanak kedvező tanulási környezetet, akik a hallás útján tanulnak könnyebben, gyorsabban. A kinesztetikus, vagyis a mozgásra, tapintásra támaszkodó tanulási stílus szorult a leginkább háttérbe a mi társadalmi körülményeink között. Pedig például azokat, akik hangosan olvasva tudnak tanulni, a szájmozgásuk is segíti a tananyag rögzítésében.

A domináns (meghatározó, jellemző) tanulási stílusok személyenként változnak. Ez azt jelenti, hogy az egyik diák az egyik módszer segítségével, pl. a felfedezéses tanulással tud a legjobban tanulni, míg egy másik nem.

Ha megismertük a tanulók egyéni tanulási stílusát, és arra felhívtuk az ő figyelmüket is, azzal támogathatjuk őket a legjobban, ha olyan tervet és tanulási eljárásokat segítünk kialakítani bennük, amelyek összhangban állnak a legfontosabb tanulási stílusukkal.

1. Ha valaki *konkrét tapasztalatok* alapján tanul a leghatékonyabban, bátran alapozhat a saját tapasztalataira, megfigyeléseire, a kipróbált eljárásokra, de megszerezheti a tudást olvasmányok, hivatkozott példák segítségével is.
2. Ha az *elméleti megközelítések* a legkedvezőbb hatásúak a számára, akkor lehetőséget kaphat az információ megszerzéséhez, összegyűjtéséhez az előadások során, tanulmányok készítésével, a tanultak azonnali kipróbálásának lehetőségével, hasonló dolgok összekapcsolásával, megfigyeléssel.
3. Ha a *cselekvő típusú* tanulási formák segítségével jut a tanuló hamarabb eredményre, biztosítania kell önmagának a kipróbálás lehetőségét, az elméleti dolgok cselekvésre fordítását – ha ez egyedül nem megy, akkor eleinte különösen erősen a tanár támogató segítségével.
4. Ha valaki *megfigyeléssel* tanul jobban, újságok, párbeszédek, ötletbörze alkalmazása segíti a tanulását.

1.6. Figyelem, összpontosítás, motoros tanulás

Keressünk egy kb. egy oldal terjedelmű szöveget, melyből a résztvevők keressenek egy ki egy gyakran ismétlődő betűt vagy rövid szót. A keresés során jelöljék meg, hogy hol fáradtak el. Amikor mindenki elkészült, akkor számolják össze a talált szavakat vagy betűket, nézzék meg, hogy hány elmaradásuk

volt, azok hol helyezkednek el a szövegben. A csoport tagjai mondják el, hol fáradtak el, nehéz volt-e a feladat számukra.

1.7. Szósoroló

A rövid távú memória lép működésbe, ha csak másodpercekig kell valamit az emlékezetünkben tartani. Például a tudakozó által elmondott telefonszámot csak a tárcsázásig tartjuk az emlékezetünkben – felesleges hosszú távra tárolni. A rövid távú memóriának korlátozott kapacitása van – öt és kilenc közötti egységet (betűt, szót, számot) tudunk átfogni vele. A csoport első tagja mond egy szót, a következő ezt megismétli és hozzátesz egy újabb szót. Így mindig csak egy szóval lesz hosszabb az a szólánc, amit a következő csoporttagnak el kell ismételnie. Pl. a.) alma, b.) alma, körte, c.) alma, körte, citrom stb. A játék addig folytatódik, míg egy játékos el nem rontja kétszer egymás után a sorrendet. Tehát elképzelhető, hogy a szóismétlés kétszer-háromszor körbemegy a csoportban. A csoport tagjai beszéljék meg, hány szó volt a legtöbb, amit megjegyeztek, valamint azt, hogy nehézséget jelentett-e a szavak megjegyzése akkor, amikor a második-harmadik körben kellett elismételniük a hallott szavakat. Ha ezt a játékot többször játsszák, a teljesítmény javulni fog. A gyakorlat folytatható más témaválasztással vagy megfordított sorrendben is.

Témakörök lehetnek: természet, állatok, zöldség-gyümölcs, város, tárgy stb.

1.8. Tanulási motiváció

A tudásszerző motivációk ismerete jelentős segítséget nyújt a szakembereknek abban, hogy az elfogyott vagy erősen fogyóban lévő motivációkat újra felkeltse a résztvevőkben. Ilyen eszköz a *kíváncsiság* felkeltése, mely aktivitásra ösztönöz. Ehhez ingergazdag környezetet kell teremteni, mely megakadályozza az unatkozást. Az *érdeklődés felkeltése és kialakítása a*zért fontos, hogy a kíváncsiság ne oltódjon ki. Eközben alakul ki az érdeklődési motívum, az érdeklődés kielégítése, táplálása. Az érdeklődés csak az iránt alakul ki, amiről van ismeretünk. Akkor tud megszületni, ha kellemes élménnyel párosulnak az ismeretek, meggyőző vélemények, vonzó minták halmozódnak fel. A *megoldási késztetést* másodlagos tudásszerző motivációnak nevezik. Kialakulásakor nagy szerepet kap, hogy érdekünkben áll-e a hiányzó tudás feltárása, megszerzése? Mekkora számunkra a tanulás értéke, jelentősége? A tanulói motiválás célja mindig az, hogy a tanulási erőfeszítés örömet okozzon.

A tanulási-tanítási folyamatban célszerű alkalmazni a motiválás módszereit, eszközeit: a személyes beszélgetést, a külön foglalkozások szervezését, a sikerélményhez juttatást, a szorongó tanulóknál a differenciálást, az egyéni motiválást, a külön feladatok adását, célok kitűzésével a külső motiváció mellett és helyett a belső motiváció kialakítását. Az érdeklődés felkeltése érdekében, a tananyagot minél érdekesebbé kell tenni.

De ennél sokkal inkább eredményes a motiváció (vagy motiválatlanság) valódi okainak feltárása, és ezt követően minden apró lehetőség ki- és felhasználása.

A tanulási motiváció mérését szolgálja a 4. számú mellékletben leírt kérdőív kitöltése, melyből egy-egy példányt kiosztunk mindenkinek Az értékelést a résztvevők egyénileg végzik, az 5. számú melléklet szerint.

2. nap

2.1. Nyitókör

A résztvevők az alábbi két mondatot fejezik be: Rólam sokan tudják, hogy… Rólam kevesen tudják, hogy….

2.2. Tanulási módszerek, stratégiák II.

Az első napon sorra kerülő 1.3. feladat folytatása. A flip-chart lapot ismét elővesszük és felidézzük a csoport tagjai által említett tanulási módszereket, stratégiákat. Az 1. számú melléklet tartalmával, valamint a csoportvezető által alkalmazott módszerekkel, példákkal alátámasztva kiegészítésre kerül a lista. Fontos a csoportban való együttműködés lehetőségeinek megemlítése, valamint a tanulási környezet fontosságának tudatosítása.

2.3. Szóbeli vizsga

A csoport tagjai három téma közül választhatnak, rövid egyéni felkészülés után a csoport előtt öt percig kell beszélniük a választott témáról.

Választható témák:

- Egy sikeres napom története,
- Az én családom,
- Az életem 1 év múlva.

A többi csoporttag megfigyelő, akik 1-7-ig terjedő skálán értékelik a beszélőt, a 6. számú mellékletben leírt megfigyelési szempontok alapján, majd 1-1 értékelő mondatot fűznek a skálaértékek mellé. Fontos, hogy a csoport tagjai értsék az értékelési szempontok jelentését, ezért ezeket a feladat megkezdése előtt meg kell beszélni.

2.4. A labda útja

A csoport körben áll. Az első ember egy csoporttagnak dob egy labdát, az pedig tovább egy másiknak, míg tetszőleges sorrendben mindenki megkapja a labdát. Amikor először körbe ér a labda, akkor bejön a körbe még 1 labda, melyet ugyanolyan sorrendben kell dobni, mint az első körben, majd minden kör után még egy, összesen 4 darab. A gyakorlat után megbeszélésre kerül a feladat. A labdák számától függetlenül egy csoporttagnak csak két csoporttagra kell figyelnie, arra, akitől kapja a labdát és arra, akinek adja. Az információ nem vész el, ha a struktúra adott.

2.5. Információátadás, torzulás, meghallgatás

A csoport tagjai közül – a csoport nagyságától függően – 3-4 fő önként jelentkező kimegy a teremből. A bennmaradó csoporttagok megfigyelők lesznek. Egy bennmaradó önként jelentkező felolvassa az első bejövő csoporttagnak a 7. számú mellékletben szereplő rövid történetet, aki ezt elmondja a következő bejövő csoporttagnak majd ő is elmondja, amit hallott a következőnek és így tovább.

A végén elhangzó történet összehasonlításra kerül az eredeti szöveggel, a megfigyelők elmondják, hol torzult az információ. Ki vett el belőle, ki tett hozzá.

3. nap

3.1. Nyitókör

Meseszövés; a csoport egy tagja elkezdi a mesét, elmondja az első mondatot, majd a mellette ülő folytatja a mesét egy újabb mondattal, és így tovább. Az utolsó csoporttag lekerekíti a mese végét.

3.2. Szópárok

A figyelem minden szempontból kiemelt szerephez jut a tanulásban. Valamennyi aspektusa – terjedelme, minősége, felébreszthetősége, megtarthatósága, fókuszálása stb. – fejlesztést igényel. A résztvevők párokat alakítanak, majd páronként megkapják a 8. számú melléklet egy példányát. Egyikük hangosan felolvassa a párokat, majd a jobb oldali oszlopot letakarva megpróbálja elmondani a bal oldali szó párját. Közösen ellenőrizzék hány helyes megoldás született, majd cseréljenek szerepet. A gyakorlat célja, hogy a figyelem fenntartásával és hosszan tartó aktivizálásával minél több párt hibátlanul visszamondjanak. Ha valaki a motoros tanulást részesíti előnyben, már a feladat készítése során sokat tanul. Ha a látvány segít a tanulásban, akkor is. Az emlékezetünket akkor tudjuk leginkább használni, ha logikus fogalomkapcsolással segítünk neki.

3.3. 9 pont összekötése

Felrajzolunk a flip-chart papírra 9 pontot a 9. számú melléklet szerint. Az a feladat, hogy a 9 pontot 4 vonallal kössék össze egyénenként a csoport tagjai, úgy, hogy a vonalak minden pontot érintsenek, egy vonalat nem szabad kétszer áthúzni, rajz közben a tollat nem lehet felemelni a papírról. A játék részben pihentető jellegű, részben arra jó példa, hogy a megszokott gondolkodási sémákból kilépve hogyan lehet egy feladatot megoldani.

3.4. Mátyás az igazságos

A 10. számú mellékletben szereplő szöveget a csoportvezető hangosan és jól érthetően felolvassa, miközben a résztvevők jegyzetet készítenek a hallottakból, majd megjelölik a kulcsszavakat. A résztvevők az általuk készített jegyzet alapján próbálják minél részletesebben visszaadni az eredeti szöveget, az általuk sikeresen lejegyzett információk felkerülnek a táblára. Továbbá felkerülnek még a csoport tagjai által használt jelölések, rövidítések, jelek, rajzok.

3.5. Érvek-ellenérvek

A csoport két részre oszlik, az egyik csoport a csoportvezető által megadott téma mellett, a másik csoport a téma ellen gyűjt érveket, majd a szóvivők elmondják a csoportok előtt ezeket 3-3 percben.

Témajavaslatok:

- Érvelj a tömegközlekedés betiltása mellett, illetve ellene
- Érvelj a védőoltás beadása mellett, illetve ellene

3.6. Toldi

A 11. számú mellékletben található idézetekből minden résztvevő húz egyet. Az idézetek hasonlatokat, metaforákat tartalmaznak. A résztvevők elolvassák, majd megpróbálják kitalálni, értelmezni, hogy mi lehet az idézet tartalma. Ezt elmondják a csoport előtt. A csoporttagok segíthetnek az értelmezésben.

3.7. Értékelés, zárás

Az utolsó foglalkozás végén a csoport vezetője összefoglalja a foglalkozásokon elhangzott főbb témaköröket, még egyszer hangsúlyozza a legfontosabb megjegyzendő ismereteket. Minden foglalkozást azzal zárunk, hogy van-e a résztvevők közül bárkinek kérdése, észrevétele a megbeszéltekkel kapcsolatban, de az utolsó alkalommal még adjunk lehetőséget a csoport tagjainak, hogy rákérdezzenek arra, amit nem sikerült megérteniük, vagy elmondják észrevételeiket.

A tréning/foglalkozássorozat zárásaként törekedjünk arra, hogy mindenki megszólaljon. A résztvevők fogalmazzák meg, melyek voltak a legfontosabb ismeretek számukra, mi az, amit leginkább hasznosnak tartottak, mi tetszett és mi nem tetszett nekik a foglalkozások során. A 12. számú melléklet alapján használhatunk anonim értékelő, visszajelző lapot is.

Mellékletek

Tanulási módszerek

1. számú melléklet Tanulási módszerek
2. számú melléklet Tanulási stílus kérdőív
3. számú melléklet A tanulási stílus kérdőív értékelése
4. számú melléklet Tanulási motiváció kérdőív
5. számú melléklet Tanulási motiváció kérdőív értékelése
6. számú melléklet Szóbeli vizsga értékelő lap
7. számú melléklet A kiváló fizikus
8. számú melléklet Szópárok
9. számú melléklet 9 pont összekötése
10. számú melléklet Mátyás az igazságos
11. számú melléklet Toldi
12. számú melléklet Modulértékelő adatlap

1. számú melléklet

Tanulási módszerek

- Órai odafigyelés
- Egymástól tanulás (csoportban)
- Összehangoltság (a csoporttal)
- Visszakérdezés
- Előzetes áttekintés (főcímek, vastag betűsök)
- Átfogalmazás, behelyettesítés
- Kérdésalkotás
- Néma/hangos/félhangos olvasás (válasszuk ki a számunkra legjobbat)
- Hallás utáni tanulás
- Végiggondolás – elmondás – átfogalmazás (saját szavainkkal)
- Koncentrálás
- Magnóra felmondás, visszahallgatás
- Visszalapozás (az összefüggések megkeresése miatt)
- Ismétlés (másnap; az óra előtt)
- Lényegkiemelés, aláhúzás
- Tantárgyak váltogatása
- Ismeretlen szavak jelentésének megkeresése (kikövetkeztetés a szövegkörnyezetből, lexikon, internet)
- Otthoni tanulás, gyakorlás
- Hangos elmondása a tanultaknak
- Leírása a tanultaknak
- Rendszeresség
- Vázlatkészítés

- Fogalmak összekapcsolása (képekkel, versbe foglalás, mozaikszó készítés, egy konkrét helyhez való hozzákötése a fogalomnak)
- Felidézés (este, elalvás előtt)
- Cetlizés
- Jegyzetek készítése (akár a könyvben is jegyzetelhetünk, a jegyzet ált. 1-3 oldal, rövidítéseket, jelöléseket is tartalmazhat)

- Megfelelő környezet, testtartás (enyhén hűvös szoba, egyenes hát)

- Csend/halk zene szöveg nélkül

- Reggelizés (fehérjében gazdag ételek, sok folyadék, könnyű ételek)
- Aludjunk rá egyet!
- Mozgás, sport, séta, friss levegő
- Tartsunk szünetet! Óránként/anyagrészenként 5-15 perc, 90 percenként 20 perc
- Agykarbantartás!

2. számú melléklet

Tanulási stílus kérdőív

Olvasd el figyelmesen az alábbi mondatokat. Döntsd el, hogy az öt válasz közül melyik jellemző rád, és azt a számot karikázd be!

1 = azt jelenti, hogy nem jellemző rád
2 = azt jelenti, hogy inkább nem jellemző rád, mint igen
3 = nem tudod eldönteni, talán igen is, nem is
4 = inkább jellemző rád, mint nem
5 = igen, jellemző rád

A hármas választ lehetőleg ritkán használd, csak akkor, ha semmiképpen sem tudsz dönteni. Jó munkát kívánok!

1. Ha látom is és hallom is a megtanulandó szöveget, nagyon könnyen megjegyzem.

5 4 3 2 1

2. Hangosan szoktam elolvasni a tananyag szövegét, amikor felkészülök.

5 4 3 2 1

3. Szívesebben tanulok az osztálytársammal vagy a barátommal, barátnőmmel, mint egyedül.

5 4 3 2 1

4. Nagyon hasznos számomra, amikor a tanár ábrákat mutat be a táblán vagy az írásvetítőn, amikor magyaráz.

5 4 3 2 1

5. Ha ábrát készítek, jobban megértem a leckét, mintha csak olvasom.

5 4 3 2 1

6. Jól tudok úgy tanulni, ha csupán némán olvasva átveszem a leckét.

5 4 3 2 1

7. Szívesebben töltöm az időmet rajzolással, festéssel, mint sportolással vagy testmozgást igénylő játékkal.

5 4 3 2 1

8. Gyakran előfordul, hogy szóban elismétlem, „felmondom” magamnak a leckét.

5 4 3 2 1

9. Ha leírom magamnak azt a szöveget, amit meg kell tanulnom, akkor könnyebben megjegyzem, mintha csak látom vagy hallom.

5 4 3 2 1

10. Nem szeretem azokat a feladatokat, amelyeken törnöm kell a fejem.

5 4 3 2 1

11. Nyugtalanít, ha tanulás közben csend van körülöttem.

5 4 3 2 1

12. Jobban kedvelem azokat a feladatokat, ahol kézzelfogható dolgokkal, tárgyakkal kell foglalkozni, mint ahol csak rajzok, ábrák vagy szövegek vannak.

5 4 3 2 1

13. Jobban megy nekem az olyan feladat, ahol valamilyen mozdulatot kell megtanulnom, mint ahol szövegeket kell megérteni.

5 4 3 2 1

14. Jobb, ha a tanár magyarázatát meghallgatom, mintha a könyvből kell megtanulni az anyagot.

5 4 3 2 1

15. A szabályokat szóról szóra „bevágom”.

5 4 3 2 1

16. Ha ábrát készítek magamnak, jobban megértem a leckét, mintha más által készített rajzot nézegetnék.

5 4 3 2 1

17. Amikor a tanár felszólít és kérdez tőlem valamit, gyakran előbb válaszolok, minthogy át tudnám gondolni, mit is mondok.

5 4 3 2 1

18. Szeretem, ha kikérdezik tőlem, amit megtanultam.

5 4 3 2 1

19. Ha vannak képek, ábrák a könyvben, könnyebb a tanulás.

5 4 3 2 1

20. Ha megbeszélem valakivel a tananyagot, akkor hamarabb megtanulom.

5 4 3 2 1

21. Teljes csendben tudok csak tanulni.

5 4 3 2 1

22. Amikor új dolgokat tanulok, jobban szeretem, ha bemutatják mit kell csinálnom, mintha szóban elmondják, mit kell tennem.

5 4 3 2 1

23. Ha valaki szóban elmondja nekem a leckét, sokkal könnyebben megértem, mintha egyszerűen csak elolvasom.

5 4 3 2 1

24. Egyedül szeretek tanulni.

5 4 3 2 1

25. Tanulás közben nagyon zavaró, ha beszélgetnek körülöttem.

5 4 3 2 1

26. Akkor tanulok könnyen, ha közben szól a rádió vagy a magnó.

5 4 3 2 1

27. Akkor vagyok biztos magamban, ha szóról szóra megtanulom a leckét.

5 4 3 2 1

28. Gyakran előfordul, hogy megtalálom a matekpélda megoldását, de nem tudom elmagyarázni és bebizonyítani, hogyan jutottam el a megoldáshoz.

5 4 3 2 1

29. Szívesebben bemutatom, hogyan kell valamit csinálni, minthogy elmagyarázzam.

5 4 3 2 1

30. Gyakran előfordul, hogy olyan dolgokat is megtanulok, amiket nem nagyon értek.

5 4 3 2 1

31. Amikor egy matekpéldát megoldok, szinte minden lépést meg tudok indokolni, hogy miért tettem.

5 4 3 2 1

32. A tanári magyarázat nem sokat jelent nekem, a könyvből mindent meg tudok tanulni.

5 4 3 2 1

33. Több olyan dolgot tudok csinálni, amit nehéz lenne szavakkal elmagyarázni. (Pl.: játékok és szerkezetek javítása, makramé stb.).

5 4 3 2 1

34. Mozdulatokat könnyebben megjegyzek, mint képeket vagy ábrákat.

5 4 3 2 1

3. számú melléklet

A tanulási stílus kérdőív értékelése

A kérdőív skálái:

Auditív: 2, 6n, 8, 14, 23, 32n

Vizuális: 4, 5, 19, 22, 29

Mozgásos: 7n, 9, 12, 16, 33, 34

Társas: 3, 18, 20, 24n

Csend: 11n, 21, 25, 26n

Impulzív: 1n, 13, 17, 28, 31n

Mechanikus. 10, 15, 27, 30

Az „n” betűvel jelzett item (pont) értékét úgy kapjuk meg, hogy 6-ból kivonjuk az item (pont) jelölt skálaértékét. A 11. sorszámú kérdésnél tehát, ha pl. az 5-öst karikázta be valaki, akkor 6–5=1 értéket kell nekünk a skálaérték számításánál figyelembe venni.

Az egyes skálaértékeket akkor tudjuk megfelelően összehasonlítani, ha átlagokkal számolunk. Az auditív skála esetén ez azt jelenti, hogy a kapott összeget hattal osztjuk, a mechanikus esetén 4-gyel stb.

4. számú melléklet

A tanulási motiváció

Sor-szám	Állítások	Jellemző	Nem jellemző
1.	Ha tanulok, az lebeg a szemem előtt, hogy így juthatok magasabb pozícióba (álláshoz, jobb munkahelyhez…).		
2.	Ha elkezdek egy feladaton dolgozni, semmi nem tud kizökkenteni belőle.		
3.	Csak azt szoktam megtanulni, ami érdekel.		
4.	Célom a továbbtanulás, ezért alaposan tanulok.		
5.	Ha rossz eredményt érek el, szégyenkezem a családom és a társaim előtt.		
6.	Ha nem ez lenne előttem az egyetlen lehetőség, nem tanulnék.		
7.	Magamtól is utánanézek a dolgoknak, hogy a kérdéseimre választ kapjak.		
8.	Érdemes jól tanulni, mert új munkahelyi lehetőség lesz érte a jutalom.		
9.	Néha úgy elmerülök a tanulásban, hogy elfelejtkezem minden másról.		
10.	Ha valami érdekeset találok a tananyagban, sokszor hozzáolvasok – pedig nem lenne kötelező.		
11.	Az eredmény a tudásom mércéje, ezért igyekszem minél jobban teljesíteni, tesztekben minél több %-ot elérni.		
12.	Több időt fordítok a tanulásra, ha úgy érzem, hogy társaim többet tudnak.		
13.	Szeretem, ha megdicsérnek azért, mert tanulok.		
14.	Ha arra gondolok, hogy több tanulással jobb lehetőségeket érek el, szorgalmasabban tanulok.		
15.	Az unalmasabb anyagokat is megtanulom, mert nem mindegy, milyen eredményem lesz.		

Sor-szám	Állítások	Jellemző	Nem jellemző
16.	Ha jó eredményt érek el, sokan elismerően beszélnek róla – ezt szeretem.		
17.	Attól félek, hogy nem tudok a családom elvárásainak megfelelni.		
18.	Annyira tudom a figyelmem összpontosítani a tanulásra, hogy semmi sem tud megzavarni.		
19.	Szeretek a dolgok mélyére ásni.		
20.	Bánt, hogy mit gondolnak rólam a társaim, ha rosszul teljesítek.		
21.	Ha többet tudok, jobban érvényesülhetek.		
22.	Ha nem kapnék elismerést az eredményeimért, nem lenne olyan izgalmas számomra a tanulás.		
23.	Élvezem, ha egy bonyolult feladatot önállóan meg tudok oldani.		
24.	Ha egy problémát akarok megoldani, semmi sem tud eltéríteni.		
25.	Csalódnak bennem otthon, ha rossz eredményt érek el.		
26.	Az növeli a tanulási kedvemet, ha munkatársaim (környezetem) elismernek.		
27.	A nagyobb tudás biztosítja, hogy később még komolyabb tudás birtokába juthassak.		
28.	A jó eredményt otthon nagy elismeréssel fogadják.		
29.	Az eredményes tanulás a legfontosabb a számomra.		
30.	Nagyon kitartóan szoktam tanulni.		

5. számú melléklet

A tanulási motiváció értékelése

Kedves Hallgató! Most összegezze válaszait!

Válassza ki azoknak az állításoknak a sorszámát, amelyek jellemzők Önre.

A sorszámokat keresse meg az alábbi *értékelő listán* és karikázza be.

Amelyik címszónál (jellemzőnél) a legtöbb bekarikázást tette, az ad Önnek a legtöbb indíttatást a tanuláshoz. (Természetesen az is jellemzi az Ön tanulási motivációját, amelyiknél még sok igen jelölést tett.)

Értékelő lista:

Továbbtanulás: 1, 4, 14, 21, 27.

Érdeklődés: 3, 7, 10, 19, 23.

Kitartás: 2, 9, 18, 24, 30.

Eredmények (magas pontszám): 6, 11, 15, 22, 29.

Társas pozíció: 5, 12, 13, 20, 26.

Jutalom a családban, környezetben: 8, 16, 17, 25, 28.

6. számú melléklet

Szóbeli vizsga értékelő lap

Értékelő lap

Önbizalom
1 2 3 4 5 6 7

Stressztűrés
1 2 3 4 5 6 7

Hatás-befolyás
1 2 3 4 5 6 7

Rugalmasság
1 2 3 4 5 6 7

7. számú melléklet

A kiváló fizikus

A kiváló fizikus egy pohár vermutra vágyott, Szilágyinak sörre volt gusztusa. Aztán mégis másképp alakultak a dolgok. Persze, a kiváló fizikus megmaradt a vermutjánál, mert a tudomány nem fér össze szeszélyes rögtönzésekkel, kósza ötletekkel; Szilágyi viszont, ez a haspók, ha ételt látott maga előtt, nem ismert megállást. Előbb csak öt pogácsát evett, álmodozva, oda se figyelve. Aztán észrevett egy tálcán egy diókrémtortát. A torta után még egy sört ivott, s közben felötlött benne – ami pedig elég valószínűtlenül hangzott -, hogy hátha van a konyhán marinírozott ponty. Ettől, mondta, miután megeddegélte a pontyot, õ már úgyszólván jóllakott. Rendelt ugyan még egy húslevest finommetélttel és egy adag lencsét, némi füstölt hússal a tetején, de azt már csak majszolta, szemelgette. Utána nem evett semmit a világon; otthon, mondta, várja a meleg vacsora. Fizessünk, mondta a kiváló fizikusnak, mert a mama olyan, mint egy óramű, s ha csak öt percet késik a vacsoránál, már lesi a csőtõl ideges.

http://www.magyarora.com/grammar/mult_ido_orkeny.pdf (2010. december 12.)

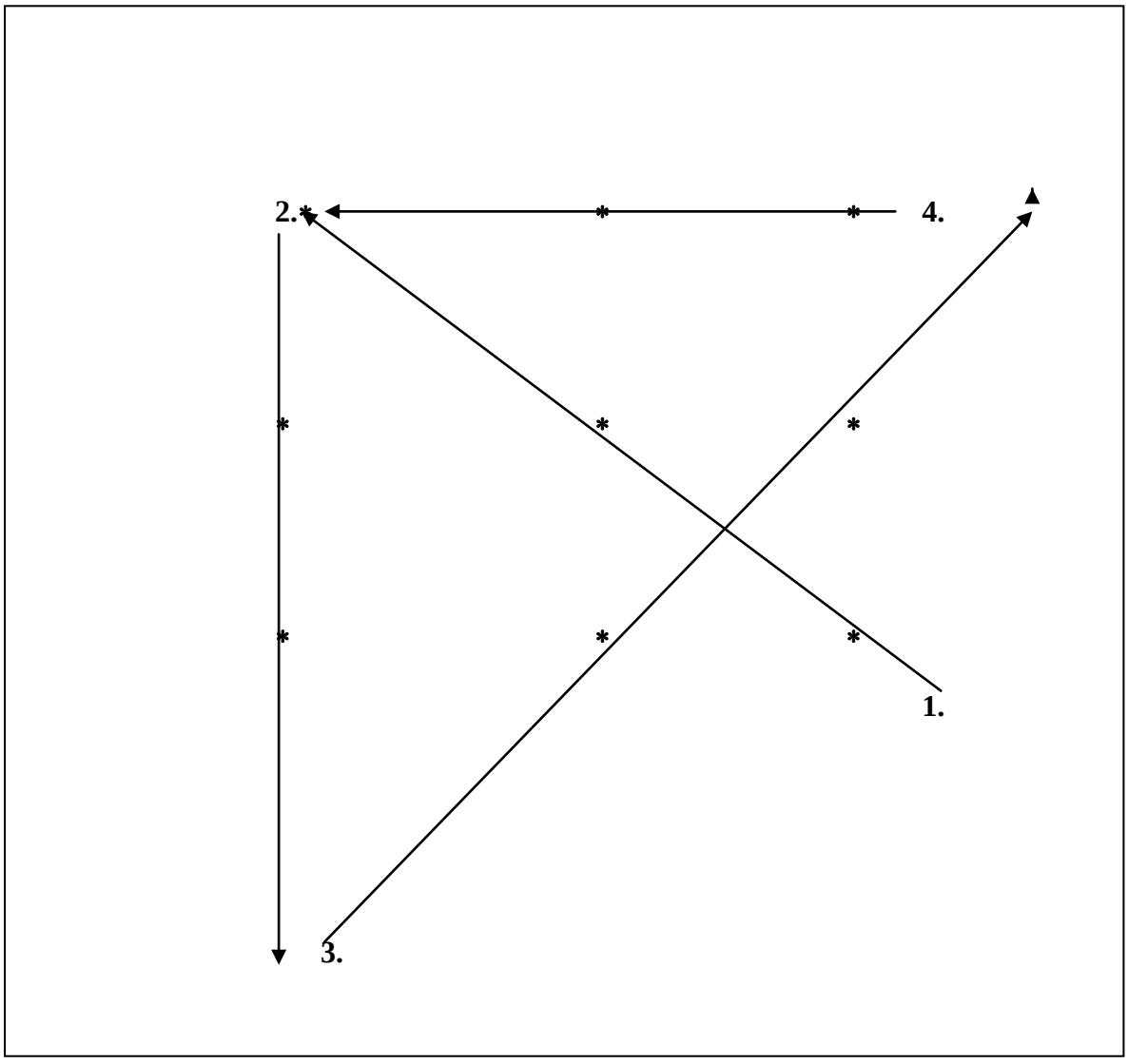
8. számú melléklet

Szópárok

Fej	Kalap
Tó	Tenger
Fa	Növény
Cél	Siker
Fény	Árnyék
Ok	Hatás
Kéz	Gyűrű
Könyv	Betű

9. számú melléklet

9 pont összekötése



10. számú melléklet

Mátyás az igazságos

Mátyás király Hunyadi János és Szilágyi Erzsébet másodszülött fia, akit Vitéz János irányításával humanisták nevelték. A magyaron kívül latinul, németül és csehül beszélt, műveltsége meghaladta a korabeli főurakét, nem véletlenül ő a legismertebb királyunk Szent István után. És az utolsó magyar király is, hiszen utána már az idegen uralkodók jöttek.

Mátyás uralkodása alatt a magyar királyság helyzete megerősödött, külpolitikailag is gyarapodott, virágzott a belkereskedelem, fejlődött az ipar és sosem látott fejlődésbe kezdett a kultúra (például csak a pápa könyvtára volt nagyobb, mint Mátyásé).

Bár Mátyásnak sokfelé és sokáig kellett hadakoznia, mégis tudta biztosítani az ország belső rendjét. A királyi hatalom megerősítése mellett tiszteletben tartotta a nemzet jogait is: fontosabb intézkedéseket a gyakorta összehívott országgyűléseken szavaztatott meg. Igazságossága legendássá vált: az ország törvényeinek betartását egyaránt kérte számon a főurakon és az egyszerű embereken, akik panaszaikkal személyesen fordulhattak a királyhoz is.

Mátyás 1490. április 6-án Bécsben halt meg. A főurak kettős temetést rendeztek számára, Bécsben ravatalozták fel és Székesfehérvárott helyezték sírba. Az ország három hónapos nyílt gyászt tartott utána. Nagy volt a szomorúság a nép körében: Bonfini szerint a katonák bőkezű vezérüket gyászolták, a polgárok kormányzójukat, a nép pedig igazságos királyát siratta. Külföldön is meggyászolták, hiszen ő volt az, aki Magyarországot a török elleni védekezés erős bástyájává tette, megvédve Európát a keleti támadástól.

Mátyás király legendás alakja a népmesékben is megjelent: az igazságos és bölcs király a jókat bátorította, a rosszakkal szemben kérlelhetetlen szigorral lépett fel, a tévelygőkkel pedig megbocsátó volt. A mesék azért is születtek róla, mert halála után nehéz helyzetbe került az ország: a nemzet egyetlen mentsvára az lehetett, ha tovább éltette magában az igazságos király alakját, életművének értékeit.

http://sumika.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=919026 (2010. december 12.)

11. számú melléklet

Toldi

Ég a napmelegtől a kopár szík sarja,
Tikkadt szöcskenyájak legelésznek rajta;
Nincs egy árva fűszál a tors közt kelőben,
Nincs tenyérnyi zöld hely nagy határ mezőben.

Egy, csak egy legény van talpon a vidéken,
Meddig a szem ellát puszta földön, égen;
Szörnyü vendégoldal reng araszos vállán,
Pedig még legénytoll sem pehelyzik állán.

Nem is, nem is azt a forgószelet nézi,
Mely a hamvas útat véges-végig méri:
Túl a tornyon, melyet porbul rakott a szél,
Büszke fegyver csillog, büszke hadsereg kél.

Merre, meddig mentek? Harcra? Háborúba?
Hírvirágot szedni gyöngyös koszorúba?
Mentek-é tatárra? mentek-é törökre,
Nekik jóéjtszakát mondani örökre?

Nádorispán látja Toldit a nagy fával,
És elámul rajta mind egész hadával.
„Ember ez magáért” Laczfi mond „akárki;
Nos fiúk, birokra, hadd lássuk, ki áll ki?

Akkor a baromfit gyorsan belemártja,
Tollait letörli, bocskorát lerántja.
Van, ki a kis bárányt félti izzadástul;
S bundáját lerántja, még pedig irhástul;

Sok nemes vitéze, fegyveres szolgája,
Sok nyerítő méne, nagy sereg kutyája.
Látogatni jött most negyvened magával,
Renyhe sáska népnek pusztító fajával,

Bezzeg nem busultak ám az ősi házban,
Szintén eltörődtek az evés-ivásban.
Fölkelvén pedig jó Toldi György asztala:
‚Vitéz ő szolgái rudat hánynak vala.’

Rossz vagyok parasztnak, rossz vagyok vitéznek,
Béresek között is től[1] cudar csihésnek[2]:
Forr epéd, hogy más is márt veled egy tálba,
Vesztenél, ha tudnál, egy vizes kanálba.

György haragja pedig lészen rendkivűli,
Mert vitéz szolgáját igen keserűli.
Másfelől örül, hogy gyilkos a testvére,
Kit hogy elveszessen, most esik kezére.

Mikor aztán Miklós az éhét elverte,
Bence a kulacsnak nyakát kitekerte:
A kulacs sikoltott és kibuggyant vére
Az öreg szolgának a keze fejére.

Már csak arra várok, hogy bealkonyodjék,
A világ mezőrül haza takarodjék,
És akkor nyakamba veszem az országot,
Szél sem hoz felétek énrólam ujságot.”

Aztán a tarisznyát félvállára vette,
Búcsut vévén, lábát útnak egyengette:
Ment is volna, nem is; gyakran visszanézett,
Végre a töretlen nád közt elenyészett.

Miklós az elméjét mindenképen hányta,
Nem mondhatnám pedig, hogy a farkast szánta,
Hanem gondolkozott az ő farkasáról,
Őt elnyelni vágyó rossz szivű bátyjáról.

Nem is félt az özvegy, amint ezt hallotta,
Karjával a fiát általszorította,
Egy fillér kis darab, de annyi hely sincsen,
Hová az orcáján csókvetést ne hintsen.

http://magyar-irodalom.elte.hu/sulinet/igyjo/setup/portrek/arany/telso.htm (2010. december 12.)

[1] Től: tettél
[2] Csihés: Akin a többiek tréfálkoznak

12. számú melléklet

Modulértékelő adatlap

DÁTUM:……

TANULÁSTECHNIKAI TRÉNING
MODULÉRTÉKELÉS

1. Értékeld a tanulásra szolgáló helyiségeket összességében! 5. ha nagyon elégedett vagy, 1. ha egyáltalán nem vagy elégedett. (pl.: világítás, tisztaság, célnak mennyire megfelelő stb.)

1 2 3 4 5

2. Értékeld a nem tanulásra szolgáló helyiségeket összességében! 5. ha nagyon elégedett vagy, 1. ha egyáltalán nem vagy elégedett. (pl.: konyha, mellékhelyiség stb.)

1 2 3 4 5

3. Értékeld a tanuláshoz kapcsolódó technikai és egyéb eszközöket! 5. ha nagyon elégedett vagy, 1. ha egyáltalán nem vagy elégedett. (tábla, asztal, szék, számítógépek stb.)

1 2 3 4 5

4. Rendelkezésedre ált-e minden olyan információ, tananyag, feladatlap, mely szükséges az adott tananyag elsajátításához?

Igen

Nem, azért mert.....

.....

5. Mennyire érthető, használható a kapott információ, tananyag?

.....

.....

6. Mennyire voltak segítőkészek a tréning vezetői?

.....

.....

7. Mit tudtál felhasználni valamit azok közül, amit a tréningen tanultál a mindennapi életben?

.....

.....

.....

8. Mi az, amin szerinted változtatni kellene a jövőben a tanulástechnikai tréninggel kapcsolatban?

.....

.....

.....

Irodalom:

Kőpatakiné Mészáros Mária: A tanulás tanulása. www.oki.hu 2010. december 12.