

TANULNI TANULOK

Tanulásmódszertan 10 - 12 éves tanulók számára

Írta: Rabi Ferencné Perényi Szilvia

2008.

TANULNI TANULOK

Tanulásmódszertan 10 - 12 éves tanulók számára

**Írta:
Rabi Ferencné Perényi Szilvia**

Budapest
2008

A Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnázium közoktatási típusú sportiskolai
kerettantervének taneszköz-segédlete
Csak iskolai belső használatra!
Minden szerzői jog fenntartva!

Írta, összeállította és szerkesztette:
Rabi Ferencné Perényi Szílvia

Kiadja a Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnázium
Felelős kiadó: Vargáné Hajdú Mária igazgató
Készült az iskola fénymásológójával 50 példányban A/4 formátumban
A kiadás helye: 1143 Budapest, Örnagy u. 5-7.

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	4
AZ ISKOLA	6
A TANULÁS	9
TANULÁSI SZOKÁSOK	10
1. A tanulás belső feltételi	13
2. A tanulás külső feltételei	14
TANULÁSI MOTIVÁCIÓK	16
1. A tanulás és a motiváció kapcsolata	16
2. Tanulási motiváció – 1. sz. kérdőív	17-
AZ ÖNÁLLÓ TANULÁS TERVEZÉSE	19
1. Az otthoni tanulás tervezésének szintjei	19
2. Javaslatok az otthoni tanuláshoz	21
3. A tanulás, mint a tudáshoz vezető általános út	22
4. Tanulási stílus – 2.sz. kérdőív	22
BESZÉDMŰVELÉS	27
1. Légzéstechnika	27
2. Hangképzés	28
3. Kiejtés	28
4. Beszédtechnikai és artikulációs gyakorlatok	29
5. Az alaplevegő gyakorlása	31
6. Artikulációs gyakorlatok	32
7. Perifériás látás fejlesztése	37
8. Betűpótlás	38
9. Helyesejtési gyakorlatok	39
TANULÁSI STRATÉGIÁK	43
1. Tanulási módszerek	43
2. Tanulási képességek	47
3. Képességfejlesztő feladatok	52
FELADATGYŰJTEMÉNY	60
1. Szókincsfejlesztés	61
2. Koncentrációs gyakorlatok	73
3. Emlékezetpróbák	77
4. Az én hangulatváltozásaim	84
5. EGYÉB FELADATOK	87
IRODALOM	95

BEVEZETÉS

**„Tanulással s gondolkodással
gyarapszik az emberi ész”
(Sallustius)**

Kedves Olvasóm!

Szeretettel köszöntelek a **TANULNI TANULOK** című tanulást segítő jegyzet olvasójaként.

- Készen van a leckéd?
- Megtanultál mindent holnapra?
- Kiszótáraztad az új szavakat?
- Érted a matematikát?
- Tudod a történelmet?

Ugye ismerősek ezek a mondatok? Ilyen, és ezekhez hasonló kérdéseket szinte naponta lehet hallani minden olyan családban, ahol iskolás gyerekek vannak. A válaszok pedig jobbik esetben vagy:

- Készen van.
- Megtanultam.
- Kiszótároztam.
- Értem.
- Tudom.

Vagy rosszabb esetben:

- Még nincs készen.
- Még nem tanultam meg.
- Még nem szótáraztam ki.
- Nem értem az egészet.
- Nem tudom megtanulni.

Előfordulhat, hogy gyakran az utóbbi válaszok vannak túlsúlyban, hiszen az általános iskola kezdő szakaszának befejezését követő tagozati váltás, azaz az alsó tagozatból a felső tagozatba lépés több tekintetben nehézséget jelenthet. Nem arról van szó, hogy nem tanultál meg úgy tanulni, ahogy eddig kellett.

Dehogysis! De a felső tagozat sok tekintetben más. Több tanár tanít, mint korábban. Új tantárgyakat is tanulsz, nagyobb elvárásoknak kell megfelelned. Az alsó tagozatos évekhez képest önállóbban kell a mindennapjaidat felépítened. A megnövekedett követelmény természetes, hiszen te már abban a korban vagy, amikor képes az ember az új kihívásoknak magas szinten eleget tenni.

Ezzel a jegyzettel abban szeretnék segíteni neked, hogy ismerd meg minél jobban saját magad, képességeid fejlesztésével tanulj meg új, hatékony és eredményes tanulási stratégiák, módszerek alkalmazását. Tökéletesítsd tanulási technikáidat, légy képes az önálló és tanulótársaiddal együttműködő tanulási formák megvalósítására oly módon, hogy az életed végéig tartó tanulás jelenlegi szakasza szerezzon sok örömet és sikert! A szabályokat, meghatározásokat nem kell megtanulnod, csak olvasd el, hogy értsd, tudd, mi miért van.

Ne felejtsd el! A tudás az egyetlen megszerzett hatalom, amit senki nem vehet el tőled. Ha megszerezted, örökké a tiéd marad. Érdemes érte tehát **MEGTANULNI TANULNI.**

Ehhez kíván sok sikert:

A szerző

AZ ISKOLA

Az iskola arra való, hogy az ember megtanuljon tanulni, hogy felébredjen tudásvágya, megismerje a jól végzett munka örömét, megízlelje az alkotás izgalmát, megtanulja szeretni, amit csinál, és megtalálja azt a munkát, amit szeretni fog.

(Szent-Györgyi Antal)

Milyen a Te iskolád? Mi a jó az iskolában? Mi a rossz? Szeretsz-e odajárni?
Miért azt választottad? Milyen a jó iskola? Mi szerez örömet az iskolában?
Szoktál-e ott szomorú lenni? Ugye, gyakran vagy vidám? Jól érzed magad az
iskolában?

Rengeteg ilyen, és ezekhez hasonló kérdés fogalmazódik meg az emberben az iskolával kapcsolatban.

☺ → Írj levelet az iskoládról egy képzeletbeli külföldi diáktársadnak! Válassz az alábbi címek közül!

- Szeretem az iskolámat
- Az én iskolám

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

☺ → Hallgassátok meg egymás fogalmazását, és beszéljétek meg a hallottakat! Milyennek látjátok iskolátokat? Mi a közös benne? Miben különbözik?

Csináljunk egy kis időutazást!

Illyés Gyula, a huszadik század egyik legnagyobb magyar írója, költője 1902-ben született, 1983-ban halt meg. Teljesen más volt a világ az ő gyerekkorában, más volt az iskola is. Olvasd el a Puszták népe című műből az alábbi részletet, majd beszéljétek meg és írjátok le, hogy milyen volt az akkori iskola.

Az iskolában

Az iskola ajtaját reggel fél nyolckor nyitotta ki Hanák bácsi gazdasszonya. Az iskolára szívesen emlékszem-mit szedtem ott magamba, hogy hasonlóan a napok múlva ható lázidéző orvosszerekhez, most, esztendőök múlva üt ki rajtam és derít kedvre? A fél nyolcra megjelenő törekvőbb tanulók különböző fő- és alosztályokba különültek. Legkellemesebb a vízfordók együttese volt, ebbe a gazdasszony, Pápai néni, hat fiút és négy lányt osztott be. Mi, fiúk párosával közrefogtunk egy-egy kannát vagy sajtárt, s vidám eszméket cserélve elcsúszkáltunk a pusztakútig.

Négy-öt fordulóval megtöltöttük a konyhában álló nagy szapulókádat s a kertben a három hordót, amelyből aztán a vizet a lányok a méhek vékony vályúcskáiba és a paradicsomágyak ötletes csatornácskáiba továbbították. Hanák bácsi ugyanis kitűnő mintakertész volt, s meggyezerte híres méhészt. A gyermekek másik csoportja ezenközben répaszeletet vágott a teheneknek, megetette a sertéseket és a baromfiakat. A következő kis különítmény kukoricát morzsolt. A favágító körül is foglalatoskodtak néhányan, kelletlenül, mert ezt senki sem szerette. De az egyik csoportból a másikba csak engedéllyel lehetett átlépni, rend volt. A közmondásokba került állapot, hogy az iskola egyik fele büntetésből, a másik fele meg kitüntetésből kapál a tanító kertjében, csak ritkán, a kellemes májusi esők után valósult meg. Mindez pontosan egy óra hosszat tartott. Reggeli tevékenységünk befejezése után Hanák bácsi megjelent a teremben, addigra mind a hat osztály egybegyűlt. Kitörő örömmel fogadtuk. Egyik sor padban ültek a lányok, másikban a fiúk, koedukációs rendszer volt. Megindult a tanítás. Aki akart, rengeteget tanulhatott, s azt, ami tetszett neki, gazdag választék állt rendelkezésre. Hanák bácsi először az első osztályosoknak magyarázott, azután a másodikosoknak, majd a harmadikosoknak és így tovább. Míg az egyik osztállyal foglalatoskodott, a többi leckéjét készítette, esetleg azalatt is vizet hordott, ha például épp nagymosás volt a háznál.

A feleltetés a szabad verseny elve szerint folyt, a felsőbb osztályosokhoz intézett kérdésekre az alsóbb osztályosok is jelentkezhetek, s feleletüket Hanák bácsi az előrehaladás megítélésénél tekintetbe vette. Így történhetett, hogy elsős koromban már kiterjedt ismereteim voltak alkotmánytanból, mert azt is tanultunk. Az egyszeregy s a számtani alpműveletek végleges elsajátítását viszont utoljára az érettségi előtt határoztam el, félve, hogy a biztos nem érti meg majd „pillanatnyi zavaromat”, amelynek következtében közepesnél jobb matematikus létemre a nyolc esztendő alatt oly sokszor megesett velem, hogy egy egyszerű szorzást nem tudtam elvégezni. Hanák bácsi alatt főleg a gyónási imádságot gyakoroltuk, hihetetlen gyors ütemben. Hanák bácsi órával a kezében ellenőrizte az iramot, s pálcával vezényelte, hogy még szaporábban! A feleltetés ebből verseny volt. Igazi bajnokok akadtak közöttünk.

.....iskolába szerettem járni. Kisdedóvó nem volt a pusztán, anyám már jóval tanköteles korom előtt elmenesztett idősebb testvéreimmel az iskolába. Könyvet persze nem kaptam, de hogy mégis járjak valamivel, anyám egy gépalkatrész-árjegyzéket nyomott a kezembe. Ezt tartottam előttem, míg a többiek fennhangon silabizálták a betűket. Sok minden rám ragadt, csak úgy a fülön át.

Olvasni még nem tudtam, de ha az árjegyzéket elém tették, egész oldalakat elmondtam az osztályban hallott versekből és olvasmányokból.

A pedagógusok szerint nincs olyan rossz módszer, amellyel a gyerek előbb-utóbb ne tanulná meg a betűvetést. Hanák bácsi alatt is megtanultunk olvasni. Sőt elég hamar írni is, hamarosan híres író lettem.

☺ → Szeretnél ilyen iskolába járni? Mi a véleményed a fenti iskoláról? Mi az, ami tetszik benne, és mi az, ami nem? Mennyiben más az iskola, ahol te tanulsz? Indokold meg a válaszodat!

A TANULÁS

A tanulás értelmezése

Köznapi értelemben: Mindenféle elsajátítás, az a tevékenység, amelynek révén olyan ismeret, tudás, képesség birtokába jutunk, amelyet előtte nem tudtunk.

Pedagógiai értelemben: A nevelés-oktatás során elsajátított ismeretek, jártasságok és készségek kialakítása, képességek fejlesztése.

Pszichológiai értelemben: Minden olyan változás a pszichikus jellemzőkben (teljesítményben, tudásban, viselkedésben), amely külső hatásra, tapasztalás, gyakorlás révén jön létre.

A tanulás fajtái, formái

Attól függően, hogy milyen tevékenységben, milyen területen eredményez változást a tanulás, lehet:

Mozgásos (motoros) tanulás: Mozdulatok, cselekvések elsajátítása, megtanulása. Ilyen pl. a mászás, járás, úszás, kerékpározás, késsel-villával történő evés megtanulása.

Érzékelési-észlelési (szenzoros vagy perceptuális) tanulás. Az érzékelés, észlelés működésében bekövetkező változás tapasztalatok, gyakorlás hatására. Ilyen pl. a formák, színek megkülönböztetésének, felismerésének megtanulása.

Verbális tanulás: Szóbeli anyag megtanulása. Pl. szorzótábla, szabály memorizálása. Ez történhet mechanikusan, (megértés nélküli rögzítés, hétköznapi nyelven: magolás) illetve értelmesen, gondolkodva.

A tanulást végző szándéka szerint lehet:

Szándékos tanulás: akaratilag erőfeszítéssel tanulunk meg valamit (mozgást, verset, viselkedést, stb.)

Nem szándékos, spontán tanulás: különösebb erőfeszítés nélkül sajátítunk el valamit. (anyanyelv)

A tanulást kiváltó külső hatás lehet:

Társas, szociális környezet → szociális tanulás. Mindaz a tanulás, ami társas környezetben, emberi hatásra, emberi minta nyomán, más személyekkel való interakciókból ered.

Tárgyi, fizikai környezet → nem szociális tanulás. Érzékelés, érzékszervek által történő tanulás. pl. ízek, hangok, színek stb. „megtanulása.”

A tanulást megalapozó megismerési folyamatok

☺ → Értelmezd osztálytársaiddal csoportmunkában az alábbi fogalmakat!

- Érzékelés
- Észlelés
- Figyelem
- Emlékezet
- Képzelet
- Gondolkodás
- Megértés

TANULÁSI SZOKÁSOK

Hogyan tanulsz?

Az alsó tagozatos éveid alatt egészen biztosan sok tapasztalatot szereztél a tanulásról, kialakítottad a saját tanulási rendszered. Milyen tanulási szokásaid vannak? Mennyire figyelsz az iskolában? Mikor és hogyan szoktál otthon tanulni? Van-e valamilyen sajátos módszere a tanulásodnak? Látsz-e különbséget a különböző tantárgyak tanulása között?

☺ → Írj egy fogalmazást HOGYAN TANULOK? címmel! Olvassátok fel egymásnak, majd beszéljétek meg, hogy milyen azonosságokat és milyen különbségeket gyűjtöttetek!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

☺ → Tanulmányozd alaposan az alábbi tanulásra, tanulási szokásokra vonatkozó megállapításokat, és írd be azt a megfelelő számjegyet, amely rád nézve leginkább igaz.

1.	Érdekel a tanulás	
2.	Az órák érdekesek	
3.	Unatkozom a tanítási órákon	
4.	Figyelem a tanár magyarázatát	
5.	Ha valamit nem értek, megkérdézem	
6.	A tanulnivaló nagy részét megtanulom az órán	
7.	Feleléskor izgulok	
8.	Az órákon sokat jelentkezem	
9.	Tudom a kérdésekre vonatkozó válaszokat	

10.	Szeretek iskolába járni	
11.	Jól érzem magam az iskolában	
12.	Ha nem értek valamit, megkérdezem a társaimtól	
13.	Tőlem is kérnek segítséget az osztálytársaim	
14.	Tanulás közben sokszor vannak kudarcaim	
15.	Jól érzem magam a tanítási órákon	
16.	A tanárain szeretnek	
17.	A tankönyveim érdekesek	
18.	Értem a tankönyvek szövegét	
19.	Csak azért tanulok, mert muszáj	
20.	A jövőm érdekében tanulok	
21.	Azért tanulok, hogy örömet szerezsek a szüleimnek	
22.	Hazatérés után rögtön tanulok	
23.	Otthon is van kitől segítséget kérnem, ha nem értek valamit	
24.	Egyedül tanulok	
25.	Tanulás közben szoktam szünetet tartani	
26.	Tanulás előtt rendet rakok az íróasztalomon	
27.	Csöndben tudok tanulni	
28.	Nem zavar a zaj	
29.	A következő napra tanulok	
30.	Mindent megtanulok, amit aznap feladtak	
31.	Az írásbeli feladatokkal kezdem a tanulást	
32.	A legnehezebb tantárggyal kezdem a tanulást	
33.	Tanulás után felmondom a leckét	
34.	Csak azt tanulom meg, amit értek	
35.	A verseket több napon keresztül tanulom	
36.	Vannak tanulási segédeszközeim (lexikon, szótárak, stb.)	
37.	Tanulás előtt átgondolom a feladataimat	
38.	Este pakolok be a táskámba	
39.	Szeretem az iskolámat	

☺ → Alkoss társaiddal kisebb csoportot, és beszéljétek meg azokat a kérdéseket, amelyekről még lenne mondanivalótok! Rögzítsd a beszélgetés kulcsszavait!

[illegible]

1. A tanulás belső feltételi

A tanulásnak számtalan olyan összetevője van, amelynek léte, működése segíti a tanulási folyamat hatékonyságát, hiánya pedig gátolja, nehezíti annak eredményességét. Melyek azok a belső tényezők, amelyek fontos szerepet játszanak tanulásunkban.

a/ Tehetség, képességek - örökletes tulajdonságok – számolni kell velük, akár elegendőnek ítéljük meg, akár nem.

b/ Környezeti hatások – az ember növekedése során sokat merít abból a mikrokörnyezetből, (család) ahol nevelkedik. A látott, tapasztalt minta bizonyos szintig beépül az egyénbe.

c/ Önismeret, önbizalom – Ismerd meg önmagad! Merj hinni abban, hogy amit nagyon akarsz, azt végre is tudod hajtani! Ha valami elsőre nem sikerül, nem szabad feladni! Arra gondold, hogy képes vagy megcsinálni, csak tenni kell érte! Olvasd el, próbáld meg, írd át, gondold végig, ha kell egy tucatszor is, és meglátod, a végén sikerülni fog.

☺ → Hiszel önmagadban? Képesnek tartod magad arra, hogy terveid, elképzeléseid sikerrel hajtod végre? Milyennel ítéled saját magad? Karikázd be azt a számot, amellyel leginkább ki tudod fejezni saját egészséges önbizalmad! Az egyes szám nagyon kevés, a tízes szám nagyon erős önbizalmat jelent.

ÖNBIZALOM SKÁLA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

d/ Motiváció (mozgatórugó) – Olyan hajtóerő, amely az ember bensőjéből fakad egy cél eléréséért.

e/ Kíváncsiság, érdeklődés, tudásvágy - Velünk született tulajdonságok. Kisiskolás korban ezek még önkéntelen tulajdonságok, a növekedés során válik egyre inkább tudatosabbá.

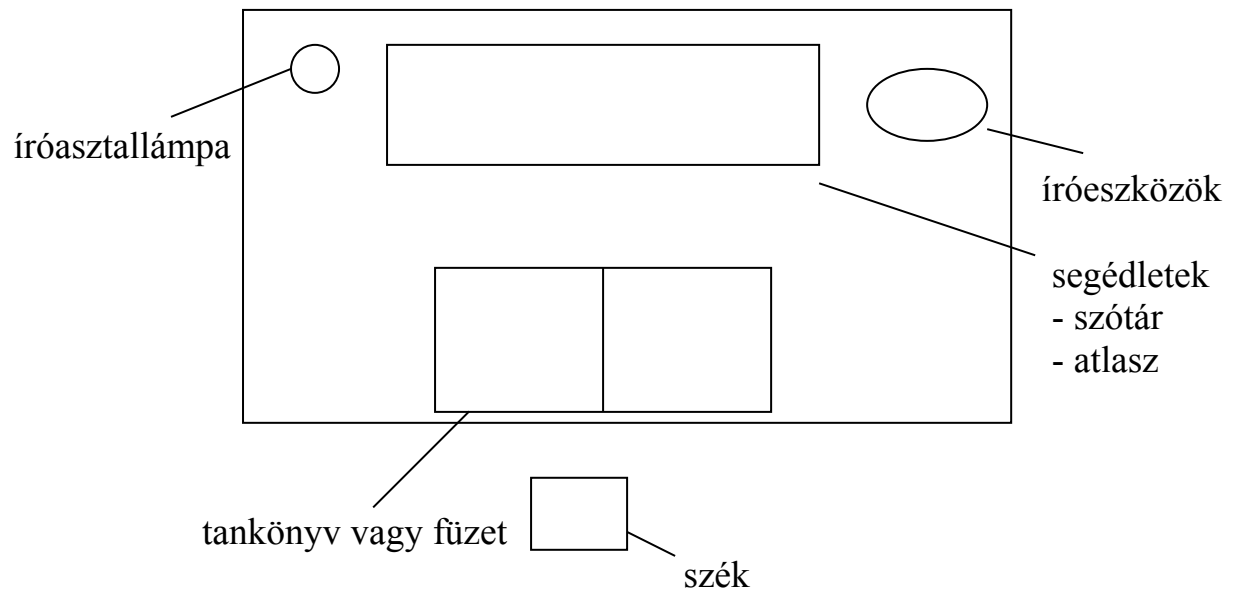
f/ Akaraterő – Akaraton azt a képességet értjük, amelynek segítségével egy bizonyos cél elérése érdekében mind külső mind belső akadályba ütköző cselekvést viszünk végbe. Bizonyára ismered a reggeli ébresztőóra visító hangjainál érzett érzést. Valószínűleg a sarokba hajítanád, mégsem teszed, hanem kiugrasz az ágyból, mert nem akarsz elkésni.

2. A tanulás külső feltételei

A megfelelő fizikai állapot természetes feltétele a tanulásnak. De csak az egyik feltétele. Számos más fontos szempontot is figyelembe kell vened az otthoni tanulásnál. Vegyük sorra, hogy milyen feltételeket kell megteremtened a kiegyensúlyozott, nyugodt tanuláshoz.

1. Tanulás előtt a szobádat szellőztess ki! A tanuláshoz friss, oxigén- dús levegőre van szükség.
2. Az íróasztalodon rakj rendet! Pakolj el minden olyan tárgyat, ami fölösleges, és csak elvonná a figyelmed!
3. Ügyelj a kellő fényforrásra! Lehetőleg természetes fénynél tanulj, ha szükséges, akkor az asztali lámpa a baloldalon legyen! (Jobb kezeseknél)
4. Nézd át az órarendet, és csak azok a taneszközök legyenek szépen előkészítve, amelyekre szükséged lesz!
5. Az író- és egyéb segédeszközöket (pl. szótár) is készítsd ki!
6. Ne legyen túlságosan puha a széked, a tanuláshoz ajánlatos inkább keményebb széket választani.
7. A tanulás komoly munka. Csönd szükséges hozzá. A különböző zajok elvonják a figyelmed. Zenét inkább tanulás után hallgass!
8. Ha szükségesnek érzed, néha mozgasd meg a testrészeid!

Javasolt íróasztal rend



☺ → Te hogyan teszed? Vedd figyelembe a fenti javaslatokat! Vannak-e más javaslataid?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

TANULÁSI MOTIVÁCIÓK

1. A tanulás és a motiváció kapcsolata

Ne ijedj meg ettől a bonyolultnak és érthetetlennek tűnő kifejezéstől! A jelentése nagyon egyszerű. A tanulási motiváció olyan tanulásra készítő erő, amely aktivizálja, irányítja, integrálja a tanulási tevékenységed. Ismerkedj meg ennek négy szintjével!

a/ Beépült (internalizált), belső tanulási motivációról akkor beszélünk, amikor a lelkiismereted, kötelességtudásod alapján teszel eleget az iskolai követelményeknek. Fejlődésed során elsajátítottál egy értékrendet, ez az értékrend jelenti számodra a hajtóerőt.

A belsővé vált értékrend hajtóerőként működik benned. (Nem szeretek iskolába járni, de az a kötelességem, hogy ezt tegyem.) A tanulás önmagaddal szembeni erkölcsi kötelesség. Az elért eredmények, a teljesítmény megerősítőleg hat, pozitív érzéssel tölt el.

b/ Belső (intrinzik) tanulási motivációról akkor van szó, ha a tanulásra hangolt állapot személyiségedből fakad, (érdeklődöm a tananyag iránt, kíváncsi vagyok a tanulnivalóra), vagy a tanulási helyzet sajátossága révén jön létre.(szívesen teszem)

c/ Külső (extrinzik) tanulási motiváció fennállása esetén tulajdonképpen úgy érzed, hogy a tanulás csak eszköz valamilyen külsődleges cél elérése érdekében. (pl. valamilyen jutalom, ajándék stb.). De előfordul olyan eset is, hogy negatív külső hatás „motiválja” a tanulást. (pl. szülői „dörgedelem”)

d/ A presztízs motiváció valahol a belső és a külső motiváció között helyezkedik el. Ilyenkor az énérvényesítés és a külső versenyhelyzet inspirál a tanulásra.

Miről ismered fel azt, hogy motivált vagy?
Íme néhány lehetőség:

☺ → Karikázd be azokat a számokat, amelyek állításai rád jellemzőek!

1. Ha közölni szeretnél valamit a világgal,
2. Ha szerepelni vágysz,

3. Ha van kedved versengeni,(akár önmagaddal is)
4. Ha képes vagy együttműködni másokkal,
5. Ha sikerre vágysz,
6. Ha megéled a felfedezés örömét,
7. Ha humorral, jókedvvel ülsz le a tanulnivalónkhöz,
8. Ha érdeklődsz a világ dolgai iránt,
9. Ha szeretnél bánni tudni valamivel, érteni valamihez,
10. Ha szeretnéd önmagad kifejezni,
11. Ha szereted, ha dicsérnek.

☺ → Tudsz még ezeken kívül felsorolni néhány rád jellemző tényezőt?

2. Tanulási motiváció

1. sz. KÉRDŐÍV

☺ → Töltsd ki az alábbi táblázatot! Jelöld x betűvel ami rád jellemző!

S.sz.	Állítások	Jellemző	Nem jellemző
1.	Ha tanulok, az lebeg a szemem előtt, hogy jó lesz a bizonyítványom.		
2.	Ha elkezdek egy tantárgyat tanulni, semmi sem zökkent ki belőle.		
3.	Csak azt szoktam megtanulni, ami érdekel.		
4.	Célom a továbbtanulás, ezért jól tanulok.		
5.	Ha rossz eredményt érek el, szégyenkezem a családom és a társaim előtt.		
6.	Ha nem lenne kötelező, nem tanulnék.		
7.	Magamtól is utánanézek a dolgoknak, hogy a kérdéseimre választ kapjak.		
8.	Érdemes jól tanulni, mert jó érzés, ha megdicsérnek.		
9.	Néha úgy elmerülök a tanulásban, hogy		

	elfelejtkezem minden másról.		
10.	Ha érdekel a tananyag, még hozzá is olvasok.		
11.	Nem érdekel, hogy hányadik vagyok az osztályban a tanulásban.		
12.	Fontos, hogy a legjobbak között legyek.		
13.	Több időt fordítok a tanulásra, ha úgy érzem, hogy társaim többet tudnak.		
14.	Szeretem, ha megdicsérnek azért, mert tanulok.		
15.	Ha arra gondolok, hogy több tanulással jobb lehetőségeket érek el, szorgalmasabban tanulok.		
16.	Az unalmasabb anyagokat is megtanulom, mert nem mindegy, milyen eredményem lesz.		
17.	Ha jó eredményt érek el, sokan elismerően beszélnek róla – ezt szeretem.		
18.	Attól félek, hogy nem tudok a családom elvárásainak megfelelni.		
19.	Annyira tudom a figyelmem összpontosítani a tanulásra, hogy semmi sem tud megzavarni.		
20.	Szeretek a dolgok mélyére ásni.		
21.	Bánt, hogy mit gondolnak rólam a társaim, ha rosszul teljesítek.		
22.	Ha többet tudok, jobban érvényesülhetek.		
23.	Ha nem kapnék elismerést az eredményeimért, nem lenne olyan izgalmas számomra a tanulás.		
24.	Élvezem, ha egy bonyolult feladatot önállóan meg tudok oldani.		
25.	Ha egy problémát akarok megoldani, semmi sem tud eltéríteni.		
26.	Csalódnak bennem otthon, ha rossz eredményt érek el.		
27.	Az növeli a tanulási kedvemet, ha tanáraim, osztálytársaim elismernek.		
28.	A nagyobb tudás biztosítja, hogy később még komolyabb tudás birtokába juthassak.		
29.	A jó eredményt otthon nagy elismeréssel fogadják.		
30.	Az eredményes tanulás a legfontosabb a számomra.		
31.	Nagyon kitartóan szoktam tanulni.		

Értékelés

☺ → Kedves Olvasóm! Most összegezd a válaszaidat!

- Válaszd ki azoknak az állításoknak a sorszámát, amelyek jellemzőek rád!
- A sorszámokat keresd meg és karikázd be!
- Amelyik címszónál (jellemzőnél) a legtöbb bekarikázást tetted, az adja neked a legtöbb indítást a tanuláshoz. (Természetesen az is jellemzi a tanulási motivációd, amelyiknél még sok igen jelölést tettél.)

Értékelő lista

Továbbtanulás: 1, 4, 14, 21, 27.

Érdeklődés: 3, 7, 10, 19, 23.

Kitartás: 2, 9, 18, 24, 30, 31.

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

Társas pozíció: 5, 12, 13, 20, 26.

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

AZ ÖNÁLLÓ TANULÁS TERVEZÉSE

Tanulás, de hol!?

A tanulók jelentős része tanuláson az otthoni tanulást érti. Valljuk be, ez elég helytelen elgondolás! A tanulás az iskolában kezdődik, s az ott megszerzett ismereteket kell otthon gyakorolni, elsajátítani, feldolgozni, leírni, megtanulni stb. Ebből az következik, ha figyelsz az iskolában, lényegesen megkönnyíted az otthoni tanulási tevékenységed, és jelentős időmennyiséget takarítasz meg.

1. Az otthoni tanulás tervezésének szintjei

- **Napirend** - *(A napi feladatokat tartalmazza időrendben)*
- **Heti terv** - *(A hétköznapi feladatainak konkrét megtervezése)*
- **Hét végi terv** - *(Pihenőnapokra vonatkozó, általános tevékenységek tervezése)*
- **Évközi szünetek terve** - *(Rövidebb időtartamú iskolai szünetek feladatainak megtervezése)*
- **Nyári szüneti terv** - *(Hosszú szünetre vonatkozó feladatterv)*
- **Jövőterv** - *(Jövőkép-azaz, hogy mi szeretnél lenni)*

☺ → Készíts napirendet! Próbálj ügyelni a különböző tevékenységekre szánt időmennyiség betartására! Ha ez ugyanis nem sikerül, egymásba csúsznak a tennivalók. Feltétlenül hagyj szabad időszávot is!

Példa

Idő/óra	Tevékenység
6.30	Ébresztő
6.30-7.00	Tisztálkodás, reggelizés
7.20-8.30	Reggeli edzés
8.45-14.00	Tanulás az iskolában, ebéd
14.30-16.00	Délutáni edzés
16.30-17.00	Otthoni pihenés, játék, baráti beszélgetés
17.00-18.30	Tanulás, bepakolás
18.30-19.00	Házi munka
19.00	Vacsora
19.30	Olvasás, tévézés
21.00	Tisztálkodás
21.30	Villanyoltás

Az én napirendem

[illegible]

2. Javaslatok az otthoni tanuláshoz

1. Az otthoni tanulást célszerű az iskolában elkezdni.
2. Idézd fel magadban az aznapi eseményeket, emlékezz vissza az órákon tanultakra!
3. Először a szóbeli házi feladatokat készítsd el, hiszen az írásbeli feladatok azok megértését kívánják, azok gyakoroltatását szolgálják!
4. Kezdd a tanulást a számodra legnehezebb tantárggyal!
5. Kis pihenő után az idegen nyelvet tanuld meg!
6. Hasonló természetű tárgyakat (pl. történelem, földrajz) ne tanulj egymás után, mert az nagyon egyhangú, elveszítheted az érdeklődésedet!
7. A tanulás nehéz szellemi munka, ezért a tantárgyak között pár perces mozgásos pihenőt nyugodtan iktass be!
8. Ha elakadsz, kérj segítséget, vagy tedd addig félre, amíg nem sikerül megértened a feladatot!
9. Ha van időd, ismételd! Nagyon fontos a megtanultak megtartásához!
10. Hozzáolvashatsz a tananyaghoz, vagy előre is tanulhatsz, ha marad időd.

Te hogyan teszed?

☺ → Beszélj meg osztálytársaiddal, hasonlítsátok össze a napirendeteket? Írd le az azonosságokat és a különbségeket! Jut mindenre elég idő? Az arányokra vigyázz! Figyeld a napirended betarthatóságát, ha szükséges, korrigáld!

Azonosságok: _____

Különbségek: _____

3. A tanulás, mint a tudáshoz vezető általános út

Hogyan lehet eljutni a tudáshoz? Hogyan tanulunk? Van egy jól bevált út. Lépései a következők:

1. **Megfigyelem, elolvasom, megnézem**, amit el kell sajátítanom – ez történik akkor, amikor elolvasod a megtanulandó szöveget, megfigyeled a kísérletet, megnézed a filmet stb.
2. **Megértem** a dolgokat. Azt gondolom: „Aha, én ezt már értem...” Ezt teszed akkor, amikor lerajzolod, elképzeled, kipróbálsz, értelmezed a dolgokat, értelmező kérdéseket teszel fel velük kapcsolatban.
3. **Megjegyzem** azt, amit megismertem, megértettem. Ez akkor történik, amikor hangosan elmondod a szöveget, ha nem sikerül, akkor megnézed, megjegyzel egy-egy kulcsszót, amiről eszedbe jut a többi. Logikai szervezőket (ábrákat) rajzolsz, hogy segítsenek felidézni a tanultakat, kialakítod a „megjegyzés mankóit”.
4. **Alkalmazni tudom**, amit megtanultam. Ezt akkor mondhatod, amikor a felidézéshez már nem kell visszalapoznod a könyvben, nem kell újra belenézned a vázlatba. A felidézett ismereteket kapcsolatba tudod hozni más ismeretekkel, összefüggéseket fedezel fel közöttük, elemezni, összehasonlítani tudod.

4. Tanulási stílus

2. sz. 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.

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

11. Nyugtalanít, ha tanulás közben csend van körülöttem.

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

15. A szabályokat szóról szóra „bevágom”.

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

17. Tanulás közben nem zavar a zaj.

1 2 3 4 5

18. Szeretem, ha kikérdezik tőlem, amit megtanultam.

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

21. Teljes csendben tudok csak tanulni.

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

24. Egyedül szeretek tanulni.

1 2 3 4 5

25. Tanulás közben nagyon zavar, ha beszélgetnek körülöttem.

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

34. Mozdulatokat könnyebben megjegyzek, mint képeket vagy ábrákat.

1 2 3 4 5

☺ → Készíts összegzést! Hogyan vélekedsz saját tanulási stílusodról? Mely állítások jellemzőek rád? Melyek nem fontosak számodra? Szükség van-e változtatásra?

BESZÉDMŰVELÉS

A nyelvi megnyilatkozás egyik formája - a beszéd, az élőszó, ember voltunk szerves tartozéka, életünk nélkülözhetetlen ténye. A beszédkultúra egyéni és társadalmi fontossága tehát nem szorul bizonyításra. Ahhoz, hogy gondolataidat szépen, tisztán, érthetően, élvezhetően add elő, helyes beszédtechnikai ismeretekre van szükséged.

A beszédtechnikának alapfokon három fő területe van:

- *légzéstechnika*
- *hangképzés*
- *kiejtés*

1. Légzéstechnika

Szépen, tisztán, helyesen beszélni nem lehet helyes légzés nélkül. Észre sem vesszük, oda sem figyelünk rá: a mindennapi életben a légzést ösztönösen végezzük. A beszédlégzésnél más a helyzet. Fontos, hogy ne legyen hallható és feltűnő. A beszédlégzés alapvető követelménye, hogy a levegő mennyisége mindig elegendő legyen. Ezzel általában nincs is baj. Más a helyzet akkor, ha spontán beszélünk, felolvasunk valamit, verset mondunk, folyamatosan beszélünk. Ilyenkor derül az ki, ha a légzéstechnika hibás, kevés a levegő, a szövegegység íve megtörik, a beszéd akadozóvá válik. A helyzetet ronthatja még az esetleges feszültség is, amely megnehezíti a hangképzést. Leggyakoribb probléma az, ha beszéd megkezdése előtt a beszélő elfelejt levegőt venni.

Ha nem szívunk be elegendő levegőmennyiséget, nem elég intenzív a levegő áramlása, a kiadott hang préselő hangzású lesz, azaz mintha kipréselnénk magunkból.

A beszéd indításához tehát mindig nagy alaplevegőt kell vennünk. Nagy, mély levegővétellel a mellkas alsó részének és a rekeszizom tágulásával kb. 3 liter levegőt vagyunk képesek beszívni. Ennyi levegővel egészen hosszú gondolatok kimondásakor is jól lehet gazdálkodni. A helyes beszédlégzés tehát a rekeszlégzés, vagy más nevén hasi légzés, és nem a mellkasi, ill. a vállövi légzés.

2. Hangképzés

A tüdőből belégzéskor megtelik levegővel. Kilégzéskor a légcsövön keresztül áramlik ki a tüdőből a levegő. A beszélőszerveket a kiáramló levegő hozza működésbe. A beszédhangok képzése tehát kilégzéskor történik.

Kövessük tovább a levegő útját! A légcső felső vége a gégefőbe torkollik. A gégefőben két kis rugalmas izomnyaláb helyezkedik el egymással szemben, ezek a hangszalagok. A két hangszalag a beszéd legfontosabb része. A hangszalagok által létrehozott hang csupán forrás, amelyet a rezonáló hatással bíró mell-, arc-, és koponyaüreg tesz hallhatóvá.

Mire ügyelj a hangképzés során?

Legyen elegendő mennyiségű levegőd!

Nyisd a szád, ne összeszorított ajkakkal beszélj!

3. Kiejtés

A tüdőből kiáramló levegő a gégében lesz hanggá. A magánhangzók úgy keletkeznek, hogy a tüdőből kiáramló levegő akadály nélkül távozik a szájüregen keresztül, tehát a szájüregben nem keletkezik hang. A magánhangzó ezek szerint a hangszalagok rezgéséből keletkező tiszta zönghang, amelyet a szájüreg - alakjának és terjedelmének megfelelően - különféleképpen színezhetsz, módosíthatsz.

Az u, ü hangokat összezsúcsorított szájjal képezzük, az é, i hangokat szélesre húzott ajkakkal.

Ha a nyelvünk előre tolódik, akkor csökken a szájüregünk terjedelme. Ilyenkor képezzük az úgynevezett *magas magánhangzókat*:

e, é, i, í, ö, ő, ü, ú

Ha a nyelvünk hátra húzódik, a szájüregünk terjedelme nagyobb lesz. Ilyenkor a *mély magánhangzókat* képezzük.

a, á, o, ó, u, ú

A mássalhangzók a szájüregben lévő valamilyen akadály, rés, vagy pergés következtében keletkeznek.

Zárhangok: **b, p, d**

t, g, k

Orrhangok: **m, n ny**

Réshangok: **v, f, z, sz, zs**

s, j, ly, l, h

Zár- és réshangok: **dz, c, dzs, cs, gy, ty**

Pergő hang: **r**

A magán- és mássalhangzók kiejtésének hibái azt jelentik, hogy a beszélő nem a magyar kiejtés szabályai szerint képezi a hangzókat. A tiszta kiejtés alapja a hangkapcsolatok helyes ejtismódja. (már-már)

4. Beszédtechnikai és artikulációs gyakorlatok

A következő gyakorlatok nagyon egyszerűnek tűnnek, pontos kivitelezésükre mégis fordíts nagy gondot! Ezek az alapgyakorlatok megadhatják beszéd tisztaságát, érthetőségét és - a jól nyíló szájüreg erős rezonanciahatásával - egészséges, erős hangadást hoznak létre. Amikor úgy érzed, beszéded romlik, mindig ezeket a gyakorlatokat vedd elő, mint légzési, artikulációs és hangadási.

Rekeszlégzés, alaplevegő, pótlevegő

☺ → Állj egyenesen, egyenes testtartással, kis terpessel. Egyik kezéd helyezd a mellkasod felső részére, a másikat pedig a rekeszizmod tájékára. Ezzel ellenőrizheted a levegővételek helyességét. Rekeszlégzéskor a mellkasod nem mozdulhat, csak a hasad domborodhat ki előre. A belégzést orron keresztül végezd! A belégzést, a levegő benntartását, és a kilégzést a következő táblázat szerint végezd! A számok a másodperceket jelentik.

belégzés	benntartás	kilégzés
2	1	2
3	2	3
4	2	4
4	1	4
3	1	10
3	1	20
2	1	30
2	1	40

A kilégzést **sz** hang ejtésével végezd!

☺ → Ha az alaplevegő vételt már jól begyakoroltad, akkor következhet a pótlevegő vétel. Pótlevegőre akkor, van szükséged, ha az alaplevegőd már elfogyott, és még tart a mondanivalód. Ne felejtsd el, hogy a pótlevegő vételnek, gyorsnak, hangtalannak és észrevétlennek kell lennie.

belégzés	benntartás	kilégzés
1	1	1
1	0	1
0.5	0	1
0.5	0	0.5

A kilégzést **sz** hang ejtésével végezd!

☺ → Mindig kezd az alaplevegő vétellel! Vegyél alaplevegőt! Egy másodpercnyi visszatartás után adj ásításszerű középerős hangot:

á — a, á — a, á — a

levegővétél:

á — a, á — a, á — a

Nyolcszor-tízszer vegyél levegőt, és ugyanannyiszor hangoztasd ezt a két hangot, középerőstől az erős hangig. Ellenőrizd: valóban annyira nyitottad-e a szájüreged, amennyire lehetséges, vagy „elhitted”, hogy ennél tovább már nem megy. Nem csoda, ha így vélekedsz: belső, tudat alatti ellenállást kell leküzdened, különösen, ha általában zárt szájjal beszélsz. Ez a gyakorlat azért olyan fontos, mert szinte ennek helyes kivitelezésén múlik, hogy a későbbi artikulációs gyakorlatok során képes leszel-e kellő szájnyitással tiszta beszédet létrehozni.

Fejlesszük tovább a gyakorlatot:

má — ma, má — ma stb.

A **má** szótag hosszú, a **ma** rövid, - így is gyakorold! A **má** szótagot nagy kerek nyílással képezd, mint egy kört, a **ma** szótagot függőleges, hosszú nyílással, az ajkaidat előrenyújtva, csücsörítve. Ha ezeket a gyakorlatokat többször - helyesen - elvégzed, akkor már könnyűnek kell érezned minden szöveggyakorlatot: föloldódik a zártszájúság. Fejlesszük tovább ismét az előző gyakorlatokat; figyeljük meg, hogy a mássalhangzók között is ugyanakkorát tudunk-e nyitni, mint a legelső **á — a** gyakorlatoknál:

már ma, vár ma, már ma stb.

☺ → A most következő gyakorlatot háromféle módon hajtsd végre!

Először: a hangképzést részesítsd előnyben; mélylégzéssel, nagy szájnyitással erős hangon, szótagolva ejtsd ki a szavakat és a kifejezéseket.

Másodszor: saját hangmagasságodnál valamivel magasabban, és még erősebb hangon folytasd a hangoztatást, többször egymás után. Érezned kell, hogy az egészséges légzéstechnikád, erőteljes szájnyitás, határozott artikuláció tiszta szövegkiejtést eredményez.

Harmadszor: egységes mondatokként gyakorold összevonva is, külön is.

Például:

hátha hozzuk már ma; jó utat várunk már ma. Figyeld az ajkak működését, a könnyed és mély állejtést.

már-ma jó út, hátha hozzuk, már ma jó út;

má-ma-mó-mú, már-ma jó-út, á-a-ó-ú;

á-a-ó-ú, hátha hozzuk, már-ma voltunk

5. Az alaplevegő gyakorlása

Ébredés

- reggel hat órakor
- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra
- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra, felkelek az ágyból
- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra, felkelek az ágyból és elindulok a fürdőszobába
- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra, felkelek az ágyból és elindulok a fürdőszobába, fogat mosok, lezuhanyozok
- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra, felkelek az ágyból és elindulok a fürdőszobába, fogat mosok, lezuhanyozok, felveszem a fürdőköpenyt
- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra, felkelek az ágyból és elindulok a fürdőszobába, fogat mosok, lezuhanyozok, felveszem a fürdőköpenyt és kimegyek a konyhába
- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra, felkelek az ágyból és elindulok a fürdőszobába, fogat mosok, lezuhanyozok, felveszem a fürdőköpenyt és kimegyek a konyhába, tejet töltök a poharamba

- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra, felkelek az ágyból és elindulok a fürdőszobába, fogat mosok, lezuhanyozok, felveszem a fürdőköpenyt és kimegyek a konyhába, tejet töltök a poharamba, és vajás kenyeret készítek
- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra, felkelek az ágyból és elindulok a fürdőszobába, fogat mosok, lezuhanyozok, felveszem a fürdőköpenyt és kimegyek a konyhába, tejet töltök a poharamba, és vajás kenyeret készítek, megreggelizek
- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra, felkelek az ágyból és elindulok a fürdőszobába, fogat mosok, lezuhanyozok, felveszem a fürdőköpenyt és kimegyek a konyhába, tejet töltök a poharamba, és vajás kenyeret készítek, megreggelizek és elindulok a szobába
- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra, felkelek az ágyból és elindulok a fürdőszobába, fogat mosok, lezuhanyozok, felveszem a fürdőköpenyt és kimegyek a konyhába, tejet töltök a poharamba, és vajás kenyeret készítek, megreggelizek és elindulok a szobába, felöltözöm, összepakolok
- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra, felkelek az ágyból és elindulok a fürdőszobába, fogat mosok, lezuhanyozok, felveszem a fürdőköpenyt és kimegyek a konyhába, tejet töltök a poharamba, és vajás kenyeret készítek, megreggelizek és elindulok a szobába, felöltözöm, összepakolok, elkészönök szüleimtől
- reggel hat órakor csörög az ébresztőóra, felkelek az ágyból és elindulok a fürdőszobába, fogat mosok, lezuhanyozok, felveszem a fürdőköpenyt és kimegyek a konyhába, tejet töltök a poharamba, és vajás kenyeret készítek, megreggelizek és elindulok a szobába, felöltözöm, összepakolok, elkészönök szüleimtől és elindulok az iskolába

☺ → Az Ébredés c. feladatot jól artikulálva megfelelő levegővétellel - ha szükséges pótlevegő vétellel - mondd el, és közben memorizáld a folyamatosan bővített mondatokat!

Jól jegyezd meg, hogy a lámpalázat csak helyes légzéstechnikával lehet korrigálni!

6. Artikulációs gyakorlatok

batár	bárka	lapos	lápján	takar	tálcán
bakám	bálna	lakat	lázán	vacak	vállán
barnán	bátran	majom	mászván	vacog	vájkál
csalán	csápos	makog	málnán	zavar	zárol

csapos	csákós	nagyot	nálunk	zamat zápor
darázs	dákós	nagyol	nátha	zsarol zsákol
darus	dárda	nyafog	nyávog	zsalu zsálya
falus	fázós	nyalja	nyápic	
fapad	fából	pakol	párán	
garázs	gátol	pancsol	páván	
gardrob	gágog	ragyog	rámán	
halom	hálám	rakott	ráján	
halat	hántol	sajog	sámán	
javat	játszik	sajtja	sáros	
javul	játék	szalma	szálán	
karom	kárán	szakad	száján	
kapar	kátrány	tavaly	tátván	

Az a-á hangok együttes gyakorlása

babám	bárka	barátnak	bátraknál	láthatatlanság
bazár	bálna	fatála	fáradnál	határtalan kár
csatár	csárda	hazája	hátralát	maradhatnál már
faház	fázna	magára	mátkapár	madarak barátja
madár	márna	vallása	vállalás	lakatlan házak

Az o-u-ó-ú hangok gyakorlása

hosszú	bútor	bosszúból	bútoruk	bútorozott szoba
boruk	búvó	pontyunkból	puttonyunk	koldusbotra
jutott				
mókus	múló	szorultok	szuszogunk	bokorugró szoknya
szorul	szurtos	holdunkhoz	húzódunk	tolluktól fosztott
tompul	túloz	koldustól	kullogunk	túlontúl gyorsuló

Az e-é-i-í hangok gyakorlása

betét	bélyeg	bevisz	billen	békít	bibét
bevés	bérel	felír	filmen	félti	fillér
gyengén	gyéren	kerti	kivesz	lépni	lidérc

kerék	készen	repít	rideg	rémít	rímjét
vendég	végez	zengi	zizeg	végig	vidék

Az ö-ű-ő-ű hangok gyakorlása

dördül	dülő	bővülő	bővülünk	körünkből nőtt föl
főzzük	függöny	földünkön	fűzőjük	többszörös bűnös
sörünk	süldő	körünkön	küzdöttünk	könyörtelenül követel
szörnyű	szűrő	tövükön	tündöklünk	szörnyen csücsülünk
zördül	küllő	szögükön	szűrőjük	földünkön gyümölcs

A sziszegő és susogó hangok gyakorlása

százaz	szabász	zálog	zónát	cápa	cafrang
szellő	szökken	zordul	zúzott	cammog	combja
szépül	szürkés	zengő	zörög	centi	ciripel
szörnyű	szűrő	zokszó	zörren	célpont	cinkét
szabunk	szusszan	zörgünk	zümmög	cipó	célzás
sáska	saját	zsákol	zsoltár	csárda	csalás
savós	sósav	zsarol	zsúppal	csacsog	csónak
sorsunk	susog	zsebről	zsöllye	cserjés	csépel
sejtés	sértve	zsiráf	zsúfol	csípős	csódít
sírkő	söpri	zsongunk	zsibong	csördül	csüngött

Az r hang gyakorlása

rab	rák	reng	rém	rím	rosszról	rög	róf	rút	rügy
ara	ára	ere	érte	írka	óra	öre	ura	üres	
arra	arra	erre	érre	orra	dörren	durran		úrre	
vájár	referál	reformál	rendőr	részarány		varrva		rettenet	
abrak	ámbra	agresszió	riad	apró	babrál		ruhádra		

A t-d hangok gyakorlása

dadog	dobat	derült	dühvel
tartott	tollat	tettünk	tüzet
dánul	dudál	dísztol	dönti
tágul	tudás	tisztünk	tűnik
derék	délben	dördül	dühös

totem	tárul	tavat	tárol
dadus	dudor	dagad	darud

A következő Weöres Sándor versek olvasásánál ügyelj különösen a mássalhangzók hangoztatására!

A Paprikajancsi szerenádja

Gyöngé fuvallat a tóba zilál,
Fények gyöngysora lebben.
Sóhajom, árva madár-pihe, száll,
s elpihen édes öledben.

Tárt kebelemben reszket a kóc,
érted szenved a Jancsi bohóc.

Szép szemeidtől vérzik az ég,
sok sebe csillagos ösvény.
Egy hajfürtöd nékem elég,
sok sebemet bekötözném.
Hull a fűrészpor, sorvad a kóc,
meghal érted a Jancsi bohóc.

Tálad a rózsza, tükröd a hold,
ajkadon alkonyok égnek.
Víg kedvem sűrű buba hajolt,
téged kérlel az ének.
Hogyha kigyúl a szívem, a kóc,
nem lesz többet a Jancsi bohóc.

Az áramlás szobra

nyugmozgás siethez indul sietben ablakik
ló pusztá paripa sivatag
pulósztá sipavaritagpa
forró arany zivatar
hideg fekete
ködhenger
kőfürt gránitbora
párolog
szemcsés fekete sziklafüggöny

gőzölög

éj kert hold pad
üres szívdobogás
dobéjdob dobkerdob
dobholddob dobpadding
föld homok kavics
lámpás madarak ablaksora
folyton távozik

Kuli

Kuli bot vág,
Kuli megy
megy
csak guri-guri
Riksa
Autó
Sárkányszekér
Kuli húz riksa,
Kuli húz autó.
Kuli húz sárkányszekér.
csak guri-guri
Kuli gyalog megy,
Kuli szakáll fehér.
Kuli álmos.
Kuli éhes.
Kuli öreg.
Kuli babszem mákszem kis gyerek
Ver kis Kuli nagy rossz emberek
csak guri-guri
Riksa
Autó
Sárkányszekér
Ki húz riksa?
Ki húz autó?
Ki húz sárkányszekér?
Ha Kuli meghal.
Kuli meghal.
Kuli neeem tud meghal!
Kuli örök

csak guri-guri

Tapéta és árnyék

szőlő venyige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő ven
yige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő venyige kacs
fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő
qip qip qip qip qip qip
qip qip qip qip qip qip
qip szüretre vár qip szüretre vár qip szüretre vár
kordén megy a hegyre kordén megy a hegyre kordén megy a hegyre kordén meg
a sajtár a sajtár a sajtár
qip qip qip
qip-qip qip-qip qip-qip
qip qip qip qip qip qip
szőlő venyige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő ven
yige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő ven EGYSZERRE KÉT ESTE VAN
kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő ve MINDKETTŐ CSAK FESTVE VAN
qip qip qip HARMADIK AZ IGAZI qip
qip-qip qip KOLDUSKÉNT ÁLL ODAKI qip
qip qip qip
szüretre vár szüretre vár szüretre vár

7. Perifériás látás fejlesztése

☺→ Papírlappal takard le mindkét feladat, legfelső sorát. Fókuszáld tekintetedet középre és gyors kézmozdulattal „villantsd” fel a következő sort, takard le ismét és a „látott” betűk alapján reprodukáld a szavakat, szóösszetételeket, valamint a mondatokat!

sí
sakk
karate
birkózás
kosárlabda
sportlövészet
olimpiai bizottság
tollaslabda-szövetség
nemzetközi bajnokságok

kézilabdabajnok a Veszprém
a legjobb labdarúgók a brazilok

athéni sikersportunk a kajak-kenu
vívóink minden olimpián érmet nyertek
a XX. század mérkőzése a londoni 6:3 volt
szeptemberben rendezik a birkózó világbajnokságot

	golf	sakk	teke
	tenisz	úszás	öttusa
	kézilabda	vízilabda	röplabda
	jégkorong	gyorskorcsolya	kettős bób
	atlétika	kalapácsvetés	súlylökés
	ökölvívás	karate	birkózás
győzelem	döntetlen		vereség

8. Betűpótlás

☺ → Az alábbi szöveg a diszleksiáról az olvasási képességek súlyos zavaráról szól. Pótold a hiányzó betűket!

D_SZL_XIA – az o_va_ási k_p_ss_g sú_yo_z_va_a. A _ép_ssé_ 5–10 s_áz_lé-á_ér_n_ő_ro_lém_je_le_zet_s_é_e a n_r_ál va_y_a_as intelligencia e_le_ér_ne_e_en_ls_ját_to_t_l_ásá_, ill. a f_ly_m_to_és_é_tő_ol_a_á_k_ala_u_ásá_ak_lm_ra_ás_. Az o_va_ás_el_esí_mé_y és g_ak_an a _el_es_rás is me_sz_el_ara_a gy_rm_k_é_et_ora, i_let_e a fe_n_tt ké_ze_tsé_i s_i_tje_l_p_án e_vá_ha_ót_l. A _isz_ex_a vá_to_at_s fo_m_inak m_g_ele_éséért e_ső_or_an a_n_k a 18–20 te_ül_tből ál_ó agyi hálózatnak az á-la_tól e_tér_m_k_dése fe_el_s, a_ely a beszélt és az í_ott ny_lv_sszek_pcsol_sában s_ere_et já_szik. A di_z_exia e_yik_egha_áro_ó al_sop_rtját a nyelvi rendszer za_arai_el_emzik. A ves_élye_tete_tség e_yik le_gya_orib_ko_ai me_nyil_ánulá_a a sza_ak_ha_gala_jána_fe_dol_ozá_i za_ara, a nye_vi tu_atos_ág ki_lakulás_nak el_aradá_a. Az el_ősor_an a ny_lvi za_ar_al_jel_eme_hető di_zle_iások egyik al_sopor_ja a be_űk és a be_zéd_angok l_bont_sában és ö_szekap_solásá_an, má_ik cso_ort_a in_ább az o_vasá_aut_mati_álásá_an mu_at_sú_yo_el_aradá_t. A d_szl_xiás_k egy ré_zét a látási észlelés ol_an za_ara_jel_em_ik, a_elyek a for_a, a ko_traszt fe_dol_ozásá_an és a sze_moz_ás_sza_ályoz_sá_an nyíl_ánul_atnak meg.

☺ → Az első feladat megoldása után először néma, majd blattoló (felkészülés nélküli, rögtönző) olvasással olvasd fel a betűpótlást!

9. Helyesejtési gyakorlatok

☺ → Próbálkozz meg a következő feladatokkal! Egy lélegzetvétellel mondd el!

1. feladat

13 óra az egy óra,
14 óra az két óra,
15 óra az három óra,
16 óra az négy óra,
17 óra az öt óra,
18 óra az hat óra,
19 óra az hét óra,
20 óra az nyolc óra,
21 óra az kilenc óra,
22 óra az tíz óra,
23 óra az tizenegy óra,
24 óra az éjfél.

2. feladat

Hétfő a hét első napja,
Kedd a hét második napja,
Szerda a hét harmadik napja,
Csütörtök a hét negyedik napja,
Péntek a hét ötödik napja,
Szombat a hét hatodik napja,
Vasárnap a hét hetedik napja.

3. feladat

Januárban jövök, februárban megyek,
márciusban jövök, áprilisban megyek,
májusban jövök, júniusban megyek,
júliusban jövök, augusztusban megyek,
szeptemberben jövök, októberben megyek,
novemberben jövök, decemberben megyek.

4. feladat

Kettő több mint egy,
Három több mint kettő,
Négy több mint három,
Öt több mint négy,
Hat több mint öt,
Hét több mint hat,
Nyolc több mint hét,
Kilenc több mint nyolc,
Tíz több mint kilenc.

5. feladat

Zsuzsi lány, Tamás fiú,
Flóra lány, Zsombor fiú,
Szilvia lány, Zsolt fiú,
Éva lány, Szabolcs fiú,
Marcsi lány, Ádám fiú,
Ildikó lány, Berci fiú,
Kinga lány, Dorián fiú,
Ilona lány, Karcsi fiú,
Sári lány, Zalán fiú.
Ugyanannyi lány, ugyanannyi fiú.

☺ → A következő versek artikulációs - és helyesejtési gyakorlatok együttes végzésére alkalmasak. Figyelj a feladat pontos végrehajtására!

Weöres Sándor: Kínai templom

Szent	fönn	Négy	majd
kert,	lenn	fém	mély
bő	tág	cseng:	csönd
lomb:	éj	Szép,	leng,
tárt	jó,	Jó,	mint
zöld	kék	Hír,	hült
szárny,	árny,	Rang,	hang.

Vidor Miklós: Nyelvgyötrők

Roppant bottal
koppantottam,
szöcském csacskán
szökkent,
papnadrágban
kappant fogtam,
macskám fecskét hökkent.

Derengett,
borongott,
merengett,
szorongott,
kerengett,
dorong ott,
de nem vett
korongot.

Körbe
pörge
görbe
körte,
hat gödörbe,
vak tükörbe,
fürge ürge sürg e zúrbe
őt gyötörd, te rőt ökörke.

Szakállas sakál,
ha választ, csak áll,
s e nóta dacára,
spenót a szakálla.
Szegény legény e vén cserény alatt,
elél evén szerény lepényhalat,
szeszély fején e szép keménykalap,
de félek én mesém henyén halad
s felém e rémlegény belém harap.

Zabra zebra
zsebre zabra,
habra rebbents,

hebrents babra,
ugra-bugra, zsupsz a sutra,
pulyka húzta, pudva, dudva,
lyukba rúgva fúlt a kútba.

A tündér

Bóbita, Bóbita táncol,
Körben az angyalok ülnek,
Béka-hadak fuvoláznak,
Sáska-hadak hegedülnek.

Bóbita, Bóbita játszik,
Szárnyat ígéz a malacra,
Ráül, ígér neki csókot,
Röpteti és kikacagja.

Bóbita, Bóbita épít,
Hajnali köd-fal a vára,
Termeiben sok a vendég
Törpe-király fia-lánya.

Bóbita, Bóbita álmos
Elpihen őszi levélen,
Két csiga őrzi az álmát,
Szunnyad az ág sűrűjében.

Kocsi és vonat

Jön a kocsi, fut a kocsi:
Patkó-dobogás.
Jön a vonat, fut a vonat:
Zúgó robogás.
Vajon hova fut a vonat?
Völgyön hegyen át!

Zim-zim, megy a gép, megy a gép,
Fut a sínen a kerék,
Forog a kerék.
Zum, zum, nagy az út, nagy az út,
Fekete az alagút,
A masina fut.

TANULÁSI STRATÉGIÁK

A stratégia görög-latin eredetű szó. Többféle jelentése van. A mi esetünkben a szó azt jelenti: jelentősebb, nagyobb arányú tevékenység tervezésének és irányításának tudománya. A tanulás mindenképpen jelentős tevékenység, tehát szükséges a megtervezése is, és irányítása is. Ha ezt nem tennénk, gyakran elvesznénk az elsajátítandó ismeretek sűrűjében. Érdemes kipróbálnod az alábbi módszereket az eredményes és hatékony tanuláshoz.

1. Tanulási módszerek

Előzetes átnézés

Mielőtt hozzákezdesz a tanuláshoz, tekintsd át a szöveg bevezetőjét, címét, ha van alcímét, bekezdéseit. Ez azért hasznos, mert a fejezetcímeket olvasva, azokon elgondolkodva megismerheted a tananyag szókincsét és tartalmát, így kapsz egy előzetes áttekintési lehetőséget. Továbbá azért is jó, mert körülbelül tudod, hogy milyen mennyiségű tananyagot szeretnél megtanulni.

Elolvasás

Olvasd figyelmesen végig legalább kétszer a megtanulandó szöveget, tananyagot, vagy szöveg-, tananyagrészt! Lényeges szavakat, kifejezéseket, akár mondatokat, aláhúzással ki is emelhetsz. Ismeretlen jelentésű szavaknak, kifejezéseknek feltétlenül nézz utána lexikonokban, interneten. A szöveget lehet némán és hangosan olvasni. Azt a módszert válaszd, amelyik jobban illeszkedik az egyéni tanulási stílusodhoz. Ha kétszer-háromszor elolvastad a szöveget, próbáld elmondani magadnak! Szükség esetén belenézhetsz a könyvedbe.

Először úgy mondd el, hogy megtartod az írott szöveg mondatszerkezeteit. Ez lehet, hogy nehezebben fog menni.

Ezt követően mondd el úgy is, hogy fogalmazd át az eredeti szöveget: a saját szavaidra, saját stílusodra.

Kérdések szerkesztése

Tanulás közben ez a módszer úgy működik, hogy amikor egy-egy tanulásra kijelölt szakaszt (rövidet, közepeset, kicsit hosszabbat) előzetesen áttekintettél, majd azt elolvastad, akkor alakítsd át kérdésekké. A kérdéseket le is írhatod.

Tehát tégy fel kérdéseket magadnak az olvasottakkal kapcsolatban. Kiegészítendő kérdéseket szerkessz, és kisebb egységeket fogjon össze minden kérdés. A kérdések szerkesztése több szempontból hasznos módszer.

Az olvasási folyamatban passzív befogadója vagy a szövegnek. Amikor kérdéseket találsz ki, élővé teszed magad számára az olvasottakat. Valószínűleg a tanítási órákon, a dolgozatoknál is hasonló kérdésekkel fogsz találkozni.

Átgondolás

Gondold végig magadban, miről olvastál az imént. Ha szükségesnek érzed, még mindig nyugodtan nézz bele a tankönyvedbe. Ha kisebb szakaszokra bontottad a szöveget, most szánj időt arra is, hogy az egymást követő egységeket összefűződ.

Felidézés

Mondd el, mit olvastál. Ennél a szakasznál már tűzd ki célul magadnak a korábbiakban megszerkesztett kérdésekre történő hangos válaszadást. A válaszmondatok megfogalmazásával már el is készítettél a tananyag vázlatát, közben gyakoroltad az új kifejezéseket, érthetővé vált a szöveg logikai láncolata.

Visszaadás

Csukd be a könyvet. Hangosan és érthetően mondd el magadnak a megtanult szöveget. Nem elég csak magadban végiggondolni, ki is kell mondanod.

Ellenőrzés

Ha úgy érzed, hogy már megtanultad az adott tananyagot, ellenőrizd! Nagyon jó módszer az, ha a megtanult szöveget magnetofonra (magnóra) mondod, és utána ellenőrzöd saját magad. Nemcsak ellenőrzésnél, hanem tanulás közben is alkalmazhatod ezt a módszert. Olvasd fel magnóra a megtanulandó szöveget, majd hallgasd vissza! Az olvasás és visszahallgatás kettős megerősítést jelent. Addig tedd ezt, amíg a felmondandó szöveget nem tudod hibátlanul! Ha már végeztél a tanulással, a magnóra felvett tananyagot addig is hallgathatod, amíg

rendet teszel az íróasztalodon, bepakolsz a táskádba, stb. Így sokkal hasznosabban töltöd ki azt az időt, amit másképpen úgysem tudnál hasznosítani. Az ellenőrzés másik hatékony formája, ha a megtanult leckét valaki másnak mondd fel, aki figyelemmel kíséri a szöveghűséget, és ha szükséges tud segíteni, esetleg korrigálni.

Az a fontos, hogy csak akkor fejezd be az ellenőrzést, ha hibátlan a feleleted. Az iskolában beszéljess társaiddal az elsajátított tananyagról, el is mondhatjátok egymásnak, a nehezebb részeket akár többször is elismételhetitek. Minden egyes tanuláshoz szükség van ismételésre. Minél nehezebb a tananyag, annál többször - használd a tanult trükköket! Az első ismétlés legyen a tanulást követő napon! Ezután is kell ismételni, kicsit hosszabb szüneteket tartva az ismétlések között. Minél nagyobb az ismétlések száma, annál könnyebben megy - akár később, hosszú évek távolából is - a felidézés.

Idegen nyelv tanulása

Mindig az új szavak tanulásával kezd! Olvasd hangosan magyarul a szót, majd az adott nyelven is. Mondd el legalább ötször oda-vissza! Amikor ez már megy, akkor térj át a következő szóra. Mindig ismételd! Tehát térj vissza az előzőleg már begyakorolt szóra! Amikor valamennyi új szó, kifejezés már a birtokodban van, írásban is ellenőrizd a tudásodat. Írd le a szavakat magyarul, majd emlékezetből írd melléjük az idegen nyelvi megfelelőt! Ne csak szótári sorrend alapján ellenőrizd magad, hanem keverd meg a szavak sorrendjét! A szavak megtanulása után következhet a feldolgozandó szöveg gyakorlása. Idegen nyelvet mindig hangosan tanulj! Fontos, hogy ne magadban „mormold” a szavakat, kifejezéseket, mert akkor nem hallod a kiejtésed, így nem tudod javítani és rosszul rögzül. Szakaszonként olvasd az olvasmányt, mindig fordítsd le magyar nyelvre! Ha hosszabb szöveget kell megtanulnod, akkor kisebb egységekre bontva tanuld meg úgy, ahogy azt a magyar nyelvű szövegek esetében teszed. A megtanult egységekhez mindig csatolj vissza, kapcsold össze őket, mondd el egyben is! Alkoss te magad kérdéseket, vagy keresd meg a tankönyv kérdéseit és válaszolj rájuk! Hasznos, ha a hibátlanul felmondott szöveget leírod, majd ellenőrzöd. Végül jöhet az írásbeli feladat megoldása, hiszen már mindent megtettél annak érdekében, hogy a megtanult elméletet írásban is gyakorold. Nagyon hasznos módszer felolvasni magnóra a megtanulandó szavakat, vagy szöveget, és más tevékenység közben - pl. utazás - hallgatni, illetve tanulni. Hiszen így is lehet tanulni. Nem direkt a tanulási cselekvés, hanem indirekt, hiszen miközben valami mást teszel, közben tanulsz is. Az idegen nyelv tanulásánál különösen fontos az állandó ismétlés. Sajnos e nélkül könnyen elfelejtjük a már megtanultnak hitteket. Ha van időd reggel,

iskolába indulás előtt mégegyszer tekintsd át az előző nap megtanultakat, ellenőrizd, hogy nem felejtettél-e valamit el. Keress olyan lehetőségeket, olyan alkalmakat, amikor iskolán kívül is beszélhetsz az általad tanult nyelven, mert a legjobb gyakorlás az idegen nyelven történő társalgás. Ha tudsz, vegyél fel kapcsolatot olyan külföldi diákkal, akivel levelezés útján gyakorolhatsz.

A tankönyv használata

Manapság a legtöbb tankönyv munkatankönyv. Ez azt jelenti, hogy lehet, sőt bele kell írni. Ha nem munkatankönyvből tanulsz, akkor ceruzával beleírhatod a tankönyvbe, jelzéseket tehetsz. Azzal, hogy aláhúzol a fontosabbnak tartott részeket, segítesz a tananyag rögzítésében és a felidézésben. Hasznos lesz ez az ismétléskor is.

Parafrázis

Ez ismét egy görög-latin eredetű szó. Valamilyen mű tartalmának saját szavakkal történő elmondása, átfogalmazása a jelentése. Ezt a módszert alkalmazhatod a szabályok megtanulásánál, a lecke megértésénél.

Azt jelenti, hogy a tananyag egyes mondatait, szövegrészeit számodra érthetően átfogalmazod, ugyanazon a valós szinten. Lehet úgy is, hogy más szavakkal, szókapcsolatokkal fejezed ki ugyanazt a mondanivalót, vagy hosszabb gondolatokat rövidebb mondatokká alakíthatsz át. Esetleg, ha a logikai szálát nem bogyozod össze, a mondatok sorrendjén is változtathatsz.

Hívószavak gyűjtése

Mindegyik tantárgy tanulásánál használható segítség. A tananyag bizonyos szintű megtanulása után olyan hívószavakat gyűjthetsz írásban, amelyek elolvasása segít a szöveg felidézésében. Ezt a módszert alkalmazhatod egy tananyagrész, vagy teljes tananyag tanulása esetén is.

Jelek alkalmazása

A tanulási folyamat során különböző jeleket, aláhúzásokat, bekarikázásokat, színeket, számokat is alkalmazhatsz. Lehet pl. a szabályokat mindig egységes színnel megjelölni. De ugyanezt megteheted minden esetben ugyanazzal a számmal történő jelöléssel is, pl. a szabályok elé mindig teszel egy kettes számot.

2. Tanulási képességek

A tanuláshoz során mindannyiunk számtalan képességre van szüksége. Tanulás szempontjából a legfontosabbak a következő képességek:

- ☀ figyelem,
- ☀ emlékezet, emlékezés,
- ☀ memória
- ☀ kreativitás (alkotó, újat létrehozó, teremtő képesség)
- ☀ gondolkodás.

Ezek mindegyike fejleszthető különböző gyakorlatokkal, feladatokkal.

☀ *A figyelem*

A figyelem egy bizonyos tananyagra, témára történő koncentrálás, irányulás. Minden megismerő folyamat alapja, tehát a tanulásban nagyon fontos szerepe van. A figyelemkoncentráció meghatározza a tanulási teljesítményt, ezért valamennyi sajátossága - iránya, tartóssága, terjedelme, megosztása, intenzitása stb. - fejlesztést igényel.

☀ *Az emlékezet és az emlékezés, mint a tanulást segítő másik képességünk*

Az emlékezés múltbeli tapasztalatainknak, élményeinknek, tárgyaknak, jelenségeknek tudatunkban való visszatükröződése, tehát az a folyamat, amelynek során újra megjelennek amit már megtanultunk, tudatunkban elraktároztunk.

Múltbeli tapasztalataink, élményeink valamiféle nyomot (engramm) hagynak maguk után, amelynek révén régebbi benyomásaink felidéződnek. Az emlékezés során a külső világ felismerésére szükséges engrammok tehát lehetővé teszik, hogy eddigi ismereteinkhez az újat hozzákapsoljuk, régi tapasztalatainkat elraktározzuk, s megfelelő időben felelevenítsük.

Az emlékezés alapfolyamatai

Az emlékezésnek a tanulási folyamatban három fontos feladata van:

- a megtanulandó tananyag bevésése
- a megtanultak megőrzése
- a megtanultak reprodukálás (felidézése)

A bevésés

A különböző információk tudatunkban történő leképződése. Lehet: önkéntelen vagy szándékos. Önkéntelen bevésésnél nem is vesszük észre, nem is gondolunk rá, hogy a külvilág eseményei, jelenségei, hatásai rögzülnek bennünk (közlekedés). A szándékos bevésés esetében akaratilag cselekvést végzünk; tudatosan rögzítünk (megtanulunk) valamit. A bevésés eredményességét befolyásolja az érzelmi ráhangolásunk, akaratilag szándékunk, egészségi helyzetünk, idegrendszeri állapotunk.

A megőrzés

A megtanult ismeretek megőrzése annál sikeresebb, minél alaposabb volt a bevésés. Ez a folyamat is függ az idegrendszer állapotától. Fáradt állapotba bevésett ismeretek hamarabb elmosódnak, s a későbbiekben nehezebben idézhetők fel. Függ az érzelmi állapotodtól is. Jelentős mértékben függ a beállítódásodtól, az érdeklődésedről. Függ attól, hogy amit megtanultál, azt mennyire értetted. Természetesen függ attól is milyen gyakran, milyen szinten, mennyit ismételsz.

A reprodukálás (felidézés)

Az emlékezet harmadik feladata. A bevésett és megőrzött (megtanult tananyag, vers, szöveg) tudatunkból történő előhívása, lehívása. Ezt tesszük feleléskor, dolgozatíráskor, de bármilyen más alkotó tevékenység végzése során is.

Jól hasznosítható kérdések a felidezéshez:

- Mi a helyzet? - ekkor a feladat átgondolásával megállapíthatjuk, hogy hol tartunk, merre kellene tovább lépni.
- Mi a feladat? - megfogalmazzuk, hogy mit kell tenni a sikerek érdekében.
- Mi a probléma? - meghatározzuk, hogy miért kell foglalkozni a témával.
- Mi az, amit tudunk? - felelevenítjük előző, a témához kapcsolódó ismereteinket.
- Mi az, amit tudnunk kell? - meghatározzuk az ismeretszerzés útját, lehetőségeit és segédeszközeit.

- Ki vagy mi tartozik a tárgyhoz? - a problémát behelyezzük a valós életbe.

A memória

A memória fejlesztése azért nélkülözhetetlen, mert akármilyen cselekvést végzel, szükséged van jó emlékezőképességre. Azt azonban tudnod kell, hogy a kiváló teljesítmények elérésére nemcsak kiváló memóriával rendelkező emberek képesek. Az ember valamennyi képessége, részképessége fejleszthető.

A rövid távú memória

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. Ez a munkamemóriánk, ennek segítségével követjük a baráti beszélgetést is. Hiszen ott általában nem kell tartósan megjegyeznünk semmit, csak a helyszínen reagálni a többiek mondataira.

A memória fejlesztéséért mindenkinek áldozatot kell hoznia, mert csakis a rendszeres tanulás javítja az emlékezeti teljesítményt.

Fejlesztő feladat a rövid távú memória fejlesztésére:

A játékot többen is játszhatják. Egy adott témakörből (pl. állatok, növények, földrajzi nevek stb.) mondjanak szavakat egymás után úgy, hogy az utolsó betűvel kell mindig új szót alkotni.

Példa: Lili: kacska

Zsófi: kacska, aligátor,

Csaba: kacska, aligátor, rák,

Kati: kacska, aligátor, rák, krokodil.....stb.

Folytassák a játékot egészen addig, amíg az egyik játékos a második nekirugaszkodásra sem tudja a szavakat hibátlanul felsorolni.

A játék után beszéljétek meg, hogy mennyi volt a legtöbb szó, amit megjegyeztetek?

Ha gyakrabban játszátok, javul a teljesítményetek (Természetesen javul – ezért érdemes játszani többféle helyszínen – akár palacsintasütés közben is.)

Természetesen lehetnek a játékokban számok, képek, városok, tárgyak, idegen szavak.

A hosszú távú memória

A rövid távú memóriából általában kiesnek az információk, de a hosszú távú memória segítségével megmaradnak. A hosszú távú memória feladata a maradandó tárolás.

A hosszú távú memóriában jelentésük alapján kódoljuk az információkat. Ezért van az, hogy az általunk nem értett, saját szavainkra le nem fordított tananyagot nem tudjuk felidézni.

Mit tehetünk ilyenkor? Alakítsuk át az „érthetetlen” szöveget a könnyebb felidézhetőség kedvéért. Ezt tesszük a parafrázisnál is.

Fejlesztő feladat a hosszú távú memória fejlesztésére:

Párban is, egyénileg is dolgozhatsz.

Például:

A megtanulandó szöveg a következő:

„A gömb azon pontok mértani helye a térben, amelyek a tér egy adott pontjától, a gömb középpontjától azonos távolságra vannak.”

A kreativitás

Jelentése: alkotókészség, problémamegoldás

Kit nevezünk kreatív embernek? Aki találékony, leleményes, teremtő és újat alkotó, ötletes vagy éppen csavaros eszű, hamar feltalálja magát, gyors áttekintő képességgel rendelkezik, élelmes, eredeti megközelítésű vagy praktikus megoldásokat alkalmazó. A kreativitás megléte életünk minden területén jelentőséggel bír. A kreatív ember könnyebben talál megoldásokat a problémákra, nyitott a világra és a körülötte zajló eseményekre, képes az új befogadására, ő maga is kitalál, létrehoz új módszereket, lehetőségeket, mindez a tanulásban – mint alkotási folyamatban – nagyban segíti.

A gondolkodás

A gondolkodás az ember megismerőtevékenységének legmagasabb foka. Gyakran kerülünk olyan feladatok elé, amelyeket korábbi ismereteinkre,

tapasztalatainkra támaszkodva, ezek átalakításával, feldolgozásával, tehát csak közvetett úton, különféle gondolkodási műveletek felhasználásával tudunk megoldani. Nézzünk egy nagyon egyszerű példát:

Ha egy égő gyertyát üvegburával letakarunk, a gyertya rövid időn belül elalszik. Ebből arra következtetünk, hogy az égéshez szükséges oxigén elfogyott.

Azt észleljük, hogy a gyertya elalszik, van egy olyan jelenség viszont, amit nem észlelünk; elfogyott az oxigén. Korábbi tapasztalataink alapján, eddigi ismereteinkből, és az aktuális észlelésből közvetett úton következtetünk a jelenségre. A gondolkodás tehát meglevő tapasztalatok alapján, közvetett úton, új és általánosítható ismeretek megszerzését teszi lehetővé. A gondolkodás mindig feltételezi az aktív értelmi tevékenységen alapuló megértést, feladat- és problémamegoldást. Az utóbbi gondolat azért nagyon fontos, mert pl. az űrhajózásról úgy is lehet bemagolni ismereteket anélkül, hogy értenéd, tehát gondolkodnál. Ennek azonban semmi értelme nincs. A gondolkodás segíti a különböző problémák megoldását. Eközben különböző gondolkodási műveleteket végzünk. Megkülönböztetést teszünk, azonosítunk, összehasonlítunk. Csoportokat alkotunk, válogatunk, párosítunk, osztályozunk. Közben konkretizálunk, általánosítunk, absztrakciókat hajtunk végre. Képesek leszünk összetartozásokat felfedezni, általánosítani. Analízis közben elemekre bontunk, rendező elveket fogalmazunk meg. Szintetizáláskor kombinációkat alkotunk, tervek készítését, absztrakt kapcsolatokat létesítünk.

A gondolkodás szintjei, a kérdések és a feladat meghatározások

Ezzel elérkeztünk a gondolkodás szintjeinek feltárásához. Az alábbi táblázat segít abban, hogy a gondolkodás szintjeihez (alpműveletek és magasabb szintű műveletek) hogyan tudunk kérdéseket feltenni és feladatokat meghatározni, amely feladatok akár követelményekként is megfogalmazhatók.

A gondolkodás szintjei	Feltehető kérdések	Feladat meghatározások
<i>Alapműveletek</i>		
<i>Ismeret:</i> Képes tényeket, fogalmakat, módszereket, szabályokat felismerni vagy felidézni.	Ki, mi, mikor, hol, hogyan, mennyi, milyen, melyik?	Nevezd meg! Sorold fel! Határozd meg! Válaszd ki! Jelöld meg!
<i>Megértés:</i> Megérti, amit közöltek vele, fel tudja használni a közlés tartalmát, anélkül hogy másfajta tartalommal	Mi az alapötleted? Milyennek képzeled? Mit gondolsz? Hogyan foglalnád össze?	Képzeld el! Mondj példát! Különböztess meg! Magyarázd el! Egészítsd ki!

hozná kapcsolatba.	Miért?	Rajzold le!
<i>Alkalmazás (ismeret):</i> Képes az elméleti ismereteket, szabályokat, elveket, módszereket konkrét és sajátos esetekben használni.	Hogyan példázza a? Hogyan áll kapcsolatban?	Használd fel! Változtasd meg! Számíts ki! Módosítsd! Találd meg!
<i>Magasabb szintű műveletek</i>		
<i>Elemzés (analízis):</i> Képes az adott tartalmat összetevő elemeire, részeire bontani.	Mik a részei vagy tulajdonságai? Hogyan lehet csoportosítani? Miben hasonlít, miben különbözik? Mik az okai, indítékai? Mivel tudnád bizonyítani?	Oszd fel! Vázold fel! Illusztráld! Bontsd elemeire! Vizsgáld meg! Hasonlítsd össze! Következtess ki!
<i>Egybefoglalás (szintézis):</i> Amikor képes az elemekkel, részekkel dolgozni és összerakni ezeket egy egésszé, képes egy új modellt vagy struktúrát létrehozni.	Mire következtetsz? Milyen gondolatokat fűznél? Hogyan terveznéd, készítenél egy új? Mi történne, ha- vel kombinálnád? Mi lenne, ha? Milyen megoldást javasolnál, ha?	Csoportosítsd! Kapcsold össze! Tervezd meg! Alkosd meg! Javasolj megoldást!
<i>Értékelés:</i> Képes mennyiségi és minőségi ítéleteket alkotni arról, hogy az anyagok és a módszerek mennyiben tesznek eleget a kritériumoknak - kritikai gondolkodás.	Egyetértessz-e? Mit gondolsz? Mi a legfontosabb? Hogyan rangsorolnád? Hogyan döntenél? Milyen feltételeket szabnál?	Döntsd el! Ítéld meg! Értékelj! Becsüld fel! Bizonyítsd be! Rangsorold!

3. Képességfejlesztő feladatok

☺ → Olvasd el a verset és számold meg, hányszor szerepel a majom szó!

Weöres Sándor: Majomország

Hej de mesze Majomország,
Ott terem majomkenyér,
majomablak majomrácsán
majomnótát ráz a szél.

Majomtéren, majomréten
majomhősök küzdenek,
majomszanatóriumban
sírnak majombetegek.

Majomtanártól majomlány
majomábécét tanul,
gaz majom a majombörtönt
rúgja irgalmatlanul.

Megépül a majommalom,
lesz sok majommajonéz,
győzve győz a győzhetetlen
győzedelmes majomész.

Majompóznán majomkirály
majomnyelven szónokol,
egyiké majommenyország,
másiké majompokol.

Makákó, gorilla, csimpánz,
pávián, orángután,
mind majomújságot olvas
majomvacsora után.

Majomvacsoraemléktől
zúg a majomreterát
majombakák menetelnek,
jobbra át és balra át.

Rémületes majomarcot
vágnak majomkatonák,
majomkézben majomfegyver,
a majmoké a világ.

A majom szó _____ szerepel.

☺ → Keress olyan Petőfi Sándor verseket a könyvtárban, amelyekben szerepel a haza kifejezés valamilyen formában!

☺ → Rajzold le emlékezetből Magyarország térképét. Jelöld benne a Balatont, Miskolcot, Budapestet, Sopront!



☺ → Mondd el kedvenc versed. Minden második szótagonál dobban!

☺ → Mutasd be emlékezetből az iskolád folyosóját, milyen tárgyakat lehet látni!

☺ → Olvasd fel hangosan az alábbi szavakat, majd az egyik oldalt letakarva próbáld elmondani a nem látható szavakat!

Tenyér	<i>Ujj</i>
Asztal	<i>Fiók</i>
Iskola	<i>Osztály</i>
Napló	<i>Ötös</i>
Virág	<i>Levél</i>
Elefánt	<i>Agyar</i>
Épület	<i>Ablak</i>
Ruha	<i>Gomb</i>
Konyha	<i>Tűzhely</i>
Óvoda	<i>Játék</i>

☺ → Készíts ilyen feladatot te is!

☺ → Számold meg, hány **e** betű szerepel József Attila De szeretnék gazdag lenni című versében!

Az **e** betű _____szerepel.

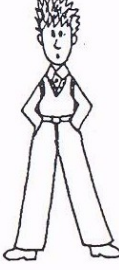
☺ → Értelemszerűen kövesd a szabályt!

tud	mond	áld			enged	szárad	
tudják			oldják	védjék			feledjék

önt	ont			hullat	ugat	nézet	hallhat
		bontjuk	borítjuk				

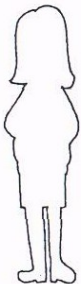
☺ → Írd a táblázatba a számjegyekhez tartozó betűket!

A/

	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								
	A	B	C	D	E	F	G	H

1	2	3	4	5	6	7	8

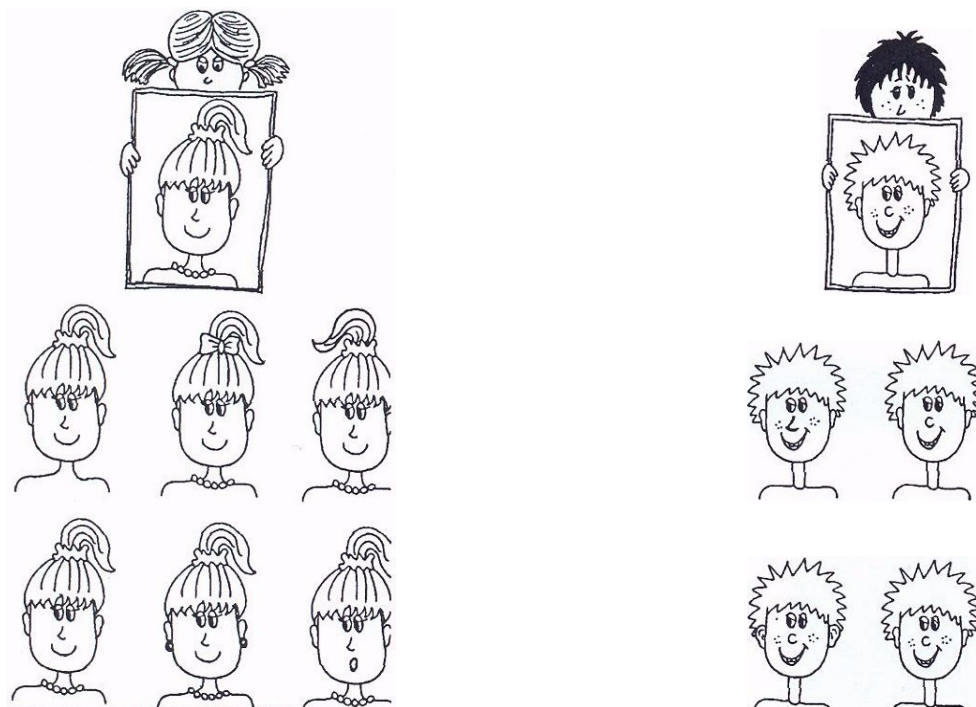
B/

	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								

A B C D E F G H

1	2	3	4	5	6	7	8

☺ → Keresd meg, és kösd össze a megfelelő képeket!



☺ → Olvasd el figyelmesen az alábbi történetet, majd válaszolj a kérdésekre!

A sorompónál

Nézd! Már leengedték a sorompót! Mondtam, hogy siessünk egy kicsit. Ne izgulj, hiszen csak 5 percet kell várnunk. Fél nyolckor jön a gyorsvonat - mondta Tomi a barátjának.

Géza a biciklijét a sorompónak támasztotta, Támaszd ide te is a tiedet, elfér az enyém mellett - hívta Tomit.

Á nem kell, hiszen mindjárt megyünk tovább. Két lábbal letette a földre, úgy tartotta a kerékpárját.

Ekkor érkezett oda Laci. - Sziasztok! Figyeljetek, mit tudok! Először körbe-körbekarikázott, majd hirtelen felemelte a levegőbe a kerékpár első kerekét. Már csak egy keréken gurult tovább.

Mutasd meg még egyszer! - kérte Tomi. De Laci ezt már nem hallotta, mert a vonat nagy zajjal elrobogott mellettük.

Gyerünk, srácok! Nehogy elkéssünk az iskolából - siettetten Géza osztálytársait.

Ám a fiúk nem mozdultak. Csodálkozva nézték, ahogy a kerékpár a levegőbe emelkedik a sorompóval együtt.

Na én ma már biztosan elkésem az iskolából, hisz a sorompót csak 2 óra múlva engedik le újra - szólta Géza szomorúan.

☺ → Húzd alá az olvasmányban a szereplők nevét!

☺ → Válaszolj a kérdésekre!

Hova mentek a fiúk? _____

Ki kerékpározott nagyon ügyesen? _____

Miért támasztotta Géza a biciklit a sorompónak? _____

Hogyan köszönt Laci? _____

☺ → Igaz-hamis

Három fiú szerepelt a történetben _____

Az egyik fiú nem tud biciklizni _____

A vonatra tíz percet kellett várni _____

Mind a hárman pontosan megérkeztek az iskolába _____

Géza biciklije leesett a földre, és eltört _____

☺ → Kösd össze a hasonló jelentéseket! Rajzold le azt, amelyik hiányzik!

elrobog

srácok

mindjárt

bicikli

sorompó

hirtelen

pár perc múlva

kerékpár

fiúk

gyorsan elmegy, elhalad

váratlanul

☺ → Húzd alá a jó befejezést!

Géza szomorú volt, mert elment a vonat.
a biciklije felakadt a sorompóra.
a biciklije elgurult.

A fiúk azért várakoztak, mert leengedték a kerékpárt.
leengedték a vonatot.
leengedték a sorompót.

☺ → Mi emelkedett fel a levegőbe? Húzd alá!

repülő, kerékpár, sorompó, lufi, labda, a kerékpár első kereke, vonat, iskola

☺ → Számozd meg a szavakat az eseményeknek megfelelő sorrendben!

____ elrobogott ____ leengedték ____ érkezett ____ felemelte ____ nem mozdultak
____ gurult ____ támasztotta

☺ → Négy képben rajzold le a fenti történetet!

--	--

--	--

FELADATGYŰJTEMÉNY

Varró Dániel: Lecsöppenő Kecöp Benő

Jöhet pogácsa, bableves
veszedelem csak arra les,
ki melegszendvicset kajol –
figyelj te jól
reám:

Ha kérdik, kérsz - e szendvicset,
és azt mondd, hogy rendicsek,
soha ne kérj rá kecsöpöt,
mert lecsöpög,
le ám!

Lecsöppenő Kecöp Benő,
a szendvicsen ő a bökkenő.
Lecsöppen ott, lecsöppen itt,
csupa kecsöp a bőrdzsekid.
Majszolhatsz bármi egyebet,
veszély csak akkor fenyeget,
ha a fogad hotdogra fáj,
hát készen állj,
komám!

Ha kérdik, kérsz - e hotdogot,
jobb, hogyha ezt megfontolod,
sose tetess rá kecsöpöt,
mert lecsöpög,
le ám!

Lecsöppenő Kecöp Benő,
a hotdogon ő a bökkenő.
Lecsöppen itt, lecsöppen ott,
csupa kecsöp a farmerod.
Mert ő a göcs, a bökkenő,
az új ruhádra csöppenő,
talajt csöpögve megkenő
(holott a hőség rekkenő),
nincs más veszély, csak ő, csak ő:
Lecsöppenő Kecöp Benő.

☺ → Olvasd el először vidám, majd szomorú hangulatban a verset!

1. Szókincsfejlesztés

A szókincsfejlesztés célja, hogy a gyakorlatok elvégzésével és példák írásával fogalmazásod, köznapi beszéded fejlődjön, így színesebbé teheted kommunikációd.

A szókincsfejlesztő gyakorlatokból mintapéldákat olvashatsz, oldd meg a feladatokat és írd példákat osztálytársaidnak, testvéreidnek, szüleidnek!

Alliteráció: A szó elején elhelyezkedő rím, azonos szókezdő hangzók összecsengése

Példa: Sós stanglit süt sietve Sára

Szinonima:

Példa: **Tanult:** iskolázott, okos, eszes, értelmes, tehetséges, bölcs stb.

Kicsi:

Szép:

Szóösszetétel:

Példa: rajz → → → **könyv** → → → tár (rajzkönyv, könyvtár)

_____ → → → **iskola** → → → _____
_____ → → → **toll** → → → _____

_____ → → → _____ → → → _____
_____ → → → _____ → → → _____

Szógyűjtés:

Példa: **Iskola:** iskolatáska, középiskola, iskolatej, faiskola stb.

Könyv:

Tanuló:

_____ :

Szóképzés:

Példa: **Alkot:** alkotó, alkotás, alkotmány stb.

Ember:

Zene:

_____:

Szómagyarázat:

Példa: **Oboa:** kettős nádnyelvű, magas hangfekvésű fafúvós hangszer

Stangli:

Puja:

_____:

Szólásmagyarázat:

Példa: Legény a talpán: Megállja a helyét, állja a sarat

Megalszik szájában a tej:

A jég hátán is megél:

_____:

Betűpótlás

Kö_cs_y Fe_enc:

**H_m_u_z
(r_s_l_t)**

Is_en, á_dd me_a mag_art,
Jó ke_vvel, bő_égg_l,
Nyú_ts fel_je vé_ő kart,
Ha kü_d el_ens_ggel;

Bal so_s a_it ré_en tép,
H_zz rá v_g eszten_öt,
Meg_űnh_dte m_r e n_p
A mú_tat s jöven_öt!

Ő_einke_felho_ád
Ká_pát s_ent b_rcére,
Ált_lad nyert sz_p hazát
Bend_gúznak v_re.
S me_re zúg_ak ha_jai
Tisz_nak, Du_ának,
Árp_d hős magz_tjai
Felvirá_ozának.

Ér_ünk Kun_ág me_ein
É_t kalá_zt lenget_él,
To_aj szől_vesszein
Nektárt cse_egtettél.
Zászlónk g_akran plán_álád
Vad tö_ök sán_ára,
S n_ögte Má_yás b_s ha_át
Béc_nek bü_zke v_ra.

Ha_h, de bú_eink m_att
Gyúlt ha_ag kebl_dben,
S el_újtád vi_lamidot
Dörgő felle_g_dben,
Most ra_ló mo_gol nyilat
Zúga_tad fe_ettünk,
Ma_d törö_től ra_igát
Vál_ainkra ve_tünk.

☺ → Az alábbi feladatban összekevertük a szavak betűit. Mindegyik egy-egy állatot jelöl, ha jó sorrendbe rakod. Melyek ezek az állatok?

Példa: necegi = *cinege*

bérev = _____

góri = _____

tiypn = _____

lohól = _____

mósoly = _____

rafsak = _____
ordilkok = _____

☺ → Melyik foglalkozás neve nem illik a többi közé és miért?

Példa: ács, molnár, asztalos, bognár
A molnár, mert nem fával dolgozik.

pék, hentes, mészáros, molnár, suszter

lakatos, hegesztő, festő, bádogos, esztergályos

☺ → Melyik szó nem illik a többi közé és miért?

Példa: ponty, harcsa, csuka, balin, küllő, keszeg
A küllő nem, mert az madár, a többi pedig hal.

Merkúr, Nap, Föld, Vénusz, Jupiter

tulipán, jácint, árvácska, liliom, nárcisz, krókusz

☺ → Fejezd be a szólásokat, közmondásokat, és értelmezd azokat!

Példa: Sok lúd disznót győz
Jobb ma egy veréb, mint holnap egy _____
Ha rövid a kardod, _____
A veréb is _____
Eb ura _____
A kutya nem eszi meg _____
Madarat tolláról, embert _____

☺ → Mely szavakból származnak az alábbi toldalékos formák? Írd le!

söprő, körme, vödröt, titkos, átkoz, leplez, szerző, oltalmaz, ezret, álmában,
cukros, karmol, epret, szedret, tükre

☺ → Magyarázd meg, a következő szópárok jelentését! Írj egy-egy mondatot mindegyik szóval!

fed - fedd, kezd - kezd, áld - áldd, feled - feledd, old - oldd

☺ → Melyik versben szerepel a rendületlenül szó? Ki írta? Írd le emlékezetből, ahány versszakot tudsz belőle!

A vers címe: _____

☺ → Olvasd el soronként az alábbi szavakat! Írd le azokat a szavakat, (soronként) amelyeket első olvasásra meg tudtál jegyezni!

aggály, akadály, apály, aszály, bagoly, bivaly, borbély, bögöly, csekély, csermely, hüvely, dagály, engedély, erkély, estély, esély, fekély, fogoly, fortély, gerely, harkály, helyes, helytelen, homály, karvaly, kastély, kehely, kétely, király, kristály, lapály, mosoly, muskotály, osztály, páholy, pehely, persely, pikkely, pisztoly, rejtély, segély, selymes, seregély, sikoly, sirály, szabály, szegély, székely, személy, szentély, szenvedély, szeszély, tarsoly, tartály, téboly, tégely, tekintély, tengely, uszály, ünnepély, veszély, viszály, vőfély, zsámoly, zsinde

☺ → Az alábbi szavak milyen népnévvvel alkotnak értelmes szavakat?

Példa: acél és asztal = svédacél, svédasztal

kert és birs

tűz és tigris

bunda és szőnyeg

fal és nátha

kulcs és krémes

sapka és óra

szoknya és whisky

☺ → Egészítsd ki a következő tulajdonneveket!

Vezetéknév	Keresztnév
Batthyány	
Zrínyi	
Kossuth	
Kodály	

Móra	
Petőfi	
Arany	
Bartók	
Széchenyi	
Mikszáth	
Stróbl	
Ybl	
Erkel	
Kölcsey	
Vörösmarty	
Weöres	
Munkácsy	
Egressy	

☺ → Részletek olvashatsz különböző versekből! Írd a vonalra a költő nevét és a vers címét!

„Ráül, ígér neki csókot”

A költő neve: _____

A vers címe: _____

„Őseinket felhozád Kárpát szent bércére,”

A költő neve: _____

A vers címe: _____

„Nyikorgó kosárral ölében ment a padlásra, ment serényen,”

A költő neve: _____

A vers címe: _____

„Tán csodállak, ámde nem szeretlek,”

A költő neve: _____

A vers címe: _____

„Zúgva, bögve törte át a gátat,”

A költő neve: _____

A vers címe: _____

„Majszolhatsz bármi egyebet, veszély csak akkor fenyeget,”

A költő neve: _____

A vers címe: _____

☺ → Kik voltak ők? Kérj segítséget osztálytársaidtól, szüleidtől!

II. Rákóczi Ferenc

Teleki Blanka

Petrovics István

József Attila

Károly Mihály

Fekete István

Kodály Zoltán

Szendrey Júlia

Radnóti Miklós

☺ → Válassz ki legalább négy állítást és fogalmazd meg, mit szólnál akkor, ha

1. Legjobb barátod bejelenti, hogy többet nem beszél veled.
2. A szüleid bejelentik, hogy holnaptól másik iskolába kell járnod.
3. Ezentúl nem kaphatsz zsebpénzt.
4. Nyáron nem lesz közös családi nyaralás.

5. Csak a szüleid által kiválasztott műsorokat nézheted meg a televízióban.
6. Tanárként meg kell buktatnod egy gyereket.
7. Észreveszed, hogy a boltban egy idős néni kiflit tesz a zsebébe.
8. Véletlenül nem az iskolába mész, hanem moziba, és a szüleid érdeklődnek az iskolai eseményekről.
9. Táblafelelős vagy, de a többiek állandóan összefirkálják.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

☺ → Rajzold le a következő történetet úgy, ahogyan gondolod, Örkény István Leltár című egyperces novellája alapján!

Dombos táj (zivatar után)

3 gomolyfelhő

1 halastó

1 gátórház

1 férfi (az ablakon kihajolva)

1 kiáltás

1 jegenyesor

1 sáros út

Kerékpárnyom (a sárban)

1 női kerékpár

1 kiáltás (az előbbinél hangosabb)

1 pár szandál

1 szoknya (szélben lobogva, a csomagtartót csapkodva)

1 milflórmintás blúz

1 darab amalgámtömés (fogban)

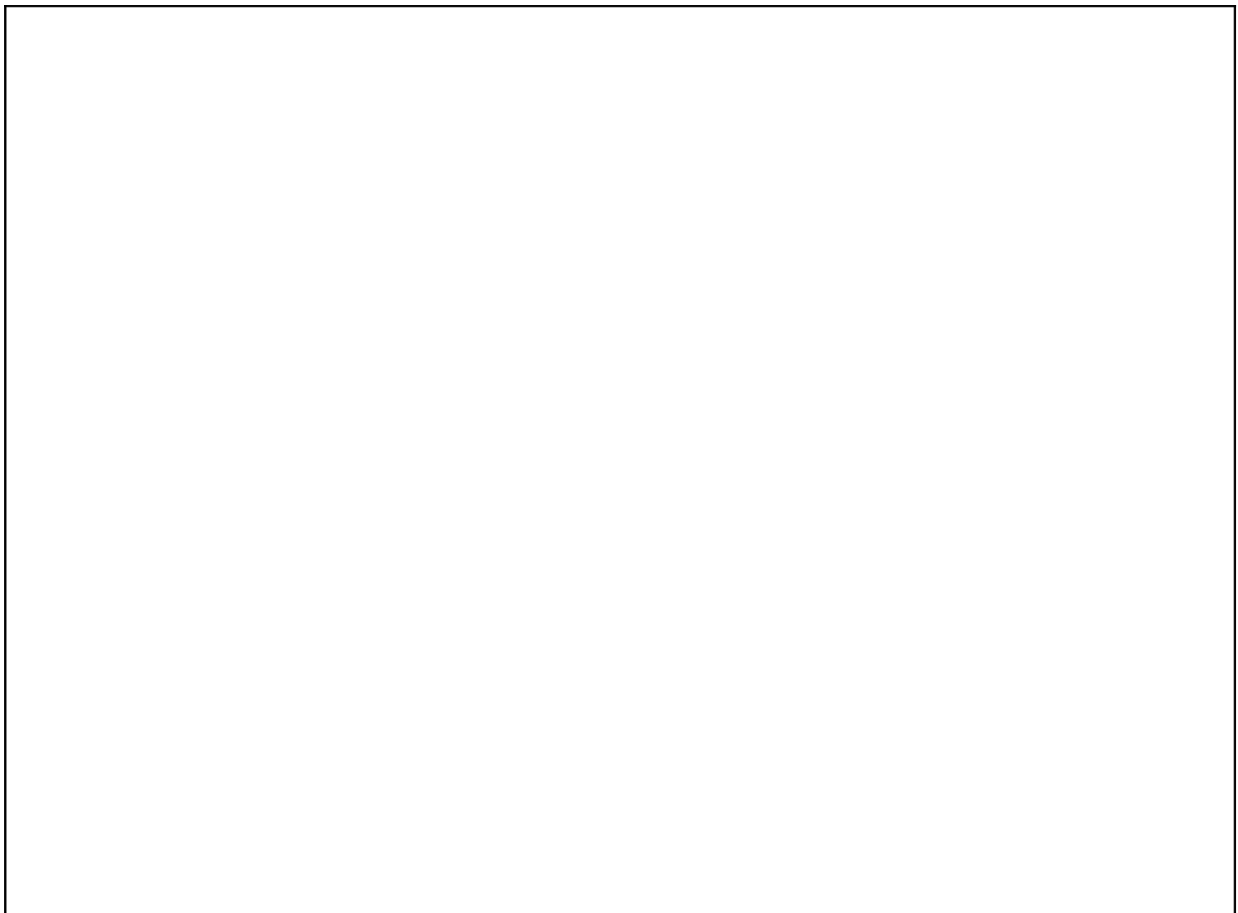
1 asszony (fiatal)

1 kiáltás (még hangosabb)

új kerékpárnyomok

1 becsukható ablak

Csönd



☺ → Melyik szó hiányzik az alábbi szavak közepéből?

Példa: vadászsólyom

velő_____só

há_____gatás

hat_____s

hét_____fás

alk_____kodás

tol _____ nyelv

☺ → Milyen igék tartoznak a szókapcsolatokhoz?

Példa: tűzzel-vassal - irtani

kezét-lábát - _____

körömszakadtáig - _____

foghegyről - _____

tejben-vajban - _____

ajtóstul - _____

tücsköt-bogarat - _____

agyba-főbe - _____

☺ → Melyik keresztnév beírásával kapunk értelmes szavakat?

Példa: kancsó - Miska

kosztüm _____

pecsenye _____

bogár _____

fillér _____

csutka _____

☺ → Az alábbi feladatban összekevertük a szavak betűit. Mindegyik egy-egy sportágat jelöl, ha jó sorrendbe rakod. Melyek ezek a sportágak?

Példa: éliatka = atlétika

sokalabárd = _____

társvivő = _____

vadliba-íz = _____

veszőtél = _____

sátorozom = _____

kilövősáv = _____

2. Koncentrációs gyakorlatok

Jelpárok

☺ → Az ábrán 1-től 8-ig minden számnak egy jel felel meg. Ellenőrizd az A - E sorokban, hogy a megfelelő számhoz a megfelelő jel tartozik-e ! Az első hiba jelölve van. (A sor, 7 oszlop) Rögzítsd a hibák helyeit és a megoldási időt!

1	2	3	4	5	6	7	8
▼	▲	◀	▶	↓	↑	←	→

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

A

3	1	6	4	2	7	3	8	5	1	3	6	8	1	7
◀	▼	↑	▶	▲	←	→	◀	↓	▼	◀	↑	→	▼	←

B

6	4	3	1	8	4	2	5	3	7	1	4	3	5	8
↓	▶	◀	▶	→	▶	▲	↑	◀	←	▼	▼	◀	↓	→

C

3	1	8	4	7	3	8	6	1	2	7	5	4	3	8
◀	▼	→	◀	←	◀	→	↑	▼	▲	←	↓	▶	▶	→

D

7	5	3	8	2	4	3	2	5	1	7	4	8	3	7
←	←	◀	→	▲	▶	◀	←	↓	▼	↓	▶	→	◀	▲

E

3	4	3	2	8	3	7	8	1	4	7	3	8	2	7
◀	→	◀	▲	→	◀	▶	→	▼	←	←	◀	▶	▲	←

Hibák száma: _____

Megoldási idő: _____perc

☺ → Készíts hasonló feladatot!

1	2	3	4	5	6	7	8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

A

3	1	6	4	2	7	3	8	5	1	3	6	8	1	7

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

B

6	4	3	1	8	4	2	5	3	7	1	4	3	5	8

C

3	1	8	4	7	3	8	6	1	2	7	5	4	3	8

D

7	5	3	8	2	4	3	2	5	1	7	4	8	3	7

E

3	4	3	2	8	3	7	8	1	4	7	3	8	2	7

Hibák száma: _____

Megoldási idő: _____perc

☺ → Számold meg, hogy hányszor fordul elő a szám- és betűhalmazban a **virág** szó és a **949** szám!

Knjhjkgjdgvirágzugjhjkjpiowunoqiuteu215689497389öiipöi217t12hlqwkvirág
édiqpoipnoqowue83218z38u2zurzhuwqtnowzeuihvirágqeufhugewuu2eqpfiö24ö
úfowőpeűnolewélféajjfuehoiőjpörwjnoorgwjqpjriorwu249öu287675262379ö3
2öiopőf2fvirágöüföpfelfpőfeüü3öoi432u389uwléékweqlkvirágqfwpofiop3fui9vi
rágufipofqwpowefiefopofuitez7eviráguzeiuez949eueeieopljerklejopiöewqjhwh
uiwen949ohovirágiweopjwrgihgrwuihgrqnot7virág6t267694953673464ö9virágö

A virág szó előfordulása: _____

A 949 előfordulása: _____

Megoldási idő: _____perc

☺ → Számold meg, hányszor fordul elő a floorball, és a vívás szó!

birkózás fallabda vívás teke úszás íjászat karate kerékpár triatlon-duatlon
tájfutás torna sportlövészet floorball labdarúgás röplabda jégkorong torna öttusa
golf floorball motorsport fallabda teke vízilabda cselgáncs torna golf vitorlázás
birkózás lovassport sakk úszás kosárlabda sakk asztalitenisz vízilabda floorball
vívás rögbi sakk íjászat búvárkodás teke vívás floorball cselgáncs kézilabda
kerékpár íjászat jégkorong torna golf sportrepülés tenisz öttusa súlyemelés
motorsport floorball atlétika birkózás rögbi atlétika vívás evezés karate kerékpár
fallabda teke vívás vitorlázás röplabda torna motorsport tájfutás sakk jégkorong

A floorball szó előfordulása: _____

A vívás előfordulása: _____

Megoldási idő: _____ perc

☺ → Az alábbi feladatokban 5 számot találsz. A számok valamilyen szabály szerint növekednek, vagy csökkennek. Melyik szám nem illik a többi négy közé? Karikázd be a megfelelő betűt!

A	B	C	D	E
14	12	11	10	8

A	B	C	D	E
15	30	45	60	65

☺ → Készíts hasonló feladatokat!

A	B	C	D	E

A	B	C	D	E

Szudoku

☺ → Írd be a megfelelő számjegyeket 1-től 9-ig az üres mezőkbe úgy, hogy egy-egy sorban és oszlopban minden számjegy csak egyszer forduljon elő. A számjegyek egy mezőn belül is csak egyszer szerepelhetnek.

1	8		5		6		4	7
				1				

6			7		8			3
		8		4		3		
	2		1	8	7		9	
		6		5		7		
8			2		5			9
				7				
5	3		8		9		7	1

			5	7	6			
		7		9		3		
	9	2				1	7	
8				2				4
7	5		9		4		1	3
9				5				7
	8	3				7	2	
		5		1		4		
			7	3	2			

☺ → Készíts hasonló feladatokat!

--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. Emlékezetpróbák

☺ → Írd le két perc alatt a következő számokat!

Mobiltelefonod száma: _____

Barátod telefonszáma: _____

A lakásotok házszáma: _____

Édesanyád telefonszáma: _____

Az iskolád telefonszáma: _____

Az iskolád házszáma: _____

Helyes válaszaim száma: _____

☺ → Három perc alatt írd le azokat a neveket és születési évszámokat, amelyek eszedbe jutnak!

Összesen _____ dátumra emlékszem.

☺ → Öt perc áll rendelkezésedre, mely alatt írd fel azoknak a költeményeknek a szerzőjét és címét, amelyeknek legalább egy versszakát el tudod mondani kívülről.

Ellenőrizd a feladat megoldásának helyességét!
A helyes válaszaim száma: _____

☺ → Öt perc áll rendelkezésedre, mely alatt írd fel azoknak a daloknak a kezdő sorát, amelyeknek legalább az első strófáját el tudod énekelni.

Összesen _____ dalra emlékszem.

☺ Öt perc alatt írd le azoknak az ovis társaidnak a nevét, akikre emlékszel!

Összesen _____ névre emlékszem.

☺ → Egy percig nézd figyelmesen az alábbi szavakat! Takard le majd, írd le azokat, amelyekre emlékszel!

makacs	homok	város	olcsó	folyóirat
másológép	veszély	otthon	tudósítás	ruha
páholy	válasz	kitartás	szánkó	hideg

bajnok május szálloda mikroszkóp zsák

Helyesen leírt szavak száma: _____

Helytelenül leírt szavak száma: _____

☺ → Olvasd el egyszer magadban, majd egyszer hangosan a következő mondatokat! Azután takard le őket, és írd le a mondatokat, úgy, ahogyan megjegyezted!

a) Kulcsra zárta az ajtót, mivel kint sűrűn hullott a hó, és elhatározta, hogy sehová nem megy ebben a szörnyű időben.

b) A ház a település szélén állt, a fenyők és tölgyek rejtekében, nem mesze a pataktól.

c) Helytelen lenne eltúlozni az időjárás szerepét, mert a hideg és meleg pontoktól való félelem csak növeli az ember szorongását.

☺ → Ellenőrizd a válaszaidat! Húzd alá, és számold meg azokat a szavakat, amelyeket helyesen írtál le!

Az első mondatban _____ szót írtam le helyesen.

A második mondatban _____ szót írtam le helyesen.

A harmadik mondatban _____ szót írtam le helyesen.

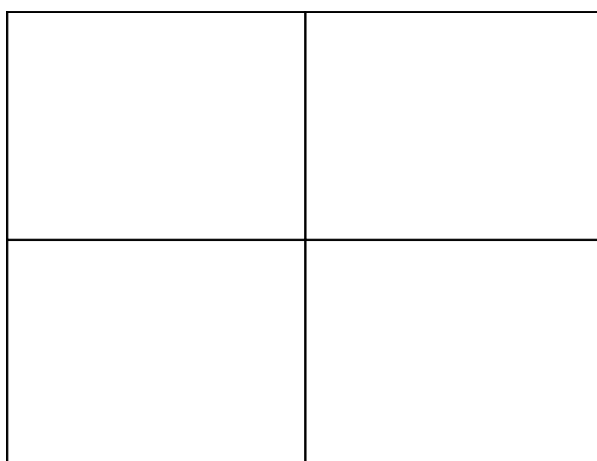
☺ → Írd le a tévesen, vagy rossz helyesírással leírt szavakat!

A szövegben nem szereplő szavak:

Helytelenül leírt szavak:

☺ → Gondolkodj és oldd meg az alábbi tréfás feladatot!

Egy gazdasági udvarban négyrekeszes lóistálló áll. Mindegyik rekeszben egyetlen ló számára van hely. Íme az istálló alaprajza. Hogyan férhet el mégis a rajzon lévő istállóban öt ló?



☺ → Melyik szó hiányzik a következő szólásokból, szóláshasonlatokból? Írd le a szólások jelentését!

Tudja, hol szorít a _____

Otthagytott csapat _____

Köti az ebet a _____

Nagy fába vágta a _____

Rossz fát tett a _____

Fején találta a _____

Füle botját sem _____

Heten vannak, mint a _____

Ráteríti a vizes _____

Hátravan még a _____

Nem fenékig _____

Nem árulok _____

Úgy bánik vele, mint a _____

Vén, min az _____

Süket, mint az _____

Ártatlan, mint a _____

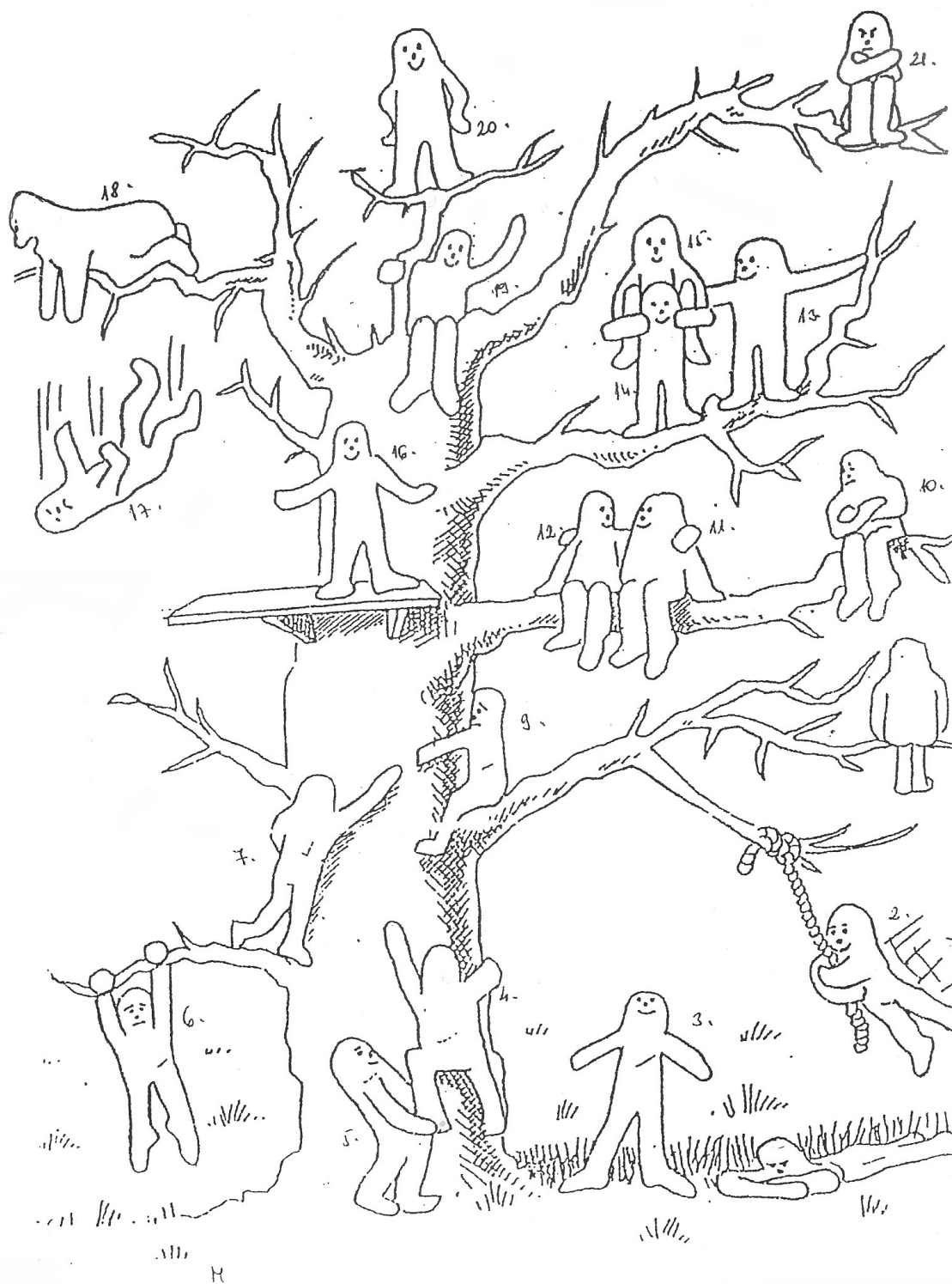
Nem káptalan a feje _____

☺ → Rímhívás betűcserével. A szó első betűjét cseréld ki másik betűvel úgy, hogy értelmes szót kapj!

hiú _____
város _____
borz _____
mén _____
hús _____
kép _____
bíró _____
kakas _____
ruha _____

zakó _____
konda _____
vágy _____
szarka _____
rész _____
váll _____
ház _____
kor _____
lép _____

4. Az én hangulatváltozásaim



Ez a kép különböző állapotú, hangulatú embereket ábrázol. Te melyik vagy?
Miért? Végezz havonta önvizsgálatot, és írd le a véleményed!

Szeptember:

Október:

November:

December:

Január:

Február:

Március:

Április:

Május:

Június:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

IRODALOM

- A tanulás fejlesztése (2003) Szerkesztő: Monostori Anikó. OKI, Bp.
- Balogh László (2000): Képességfejlesztés és iskolai tanulás: problémák és megoldások. In. Fejezetek a pedagógiai pszichológia köréből. Szerk.: Balogh László és Tóth László. Kossuth Egyetem Kiadó, Debrecen.
- Bloom, Benjamin (1956): A nevelési célok taxonómiája. Bp.
- Fischer Sándor (1985): Retorika. Kossuth Könyvkiadó, Bp.
- Fisher, Robert (1999): Hogyan tanítsuk gyermekeinket gondolkodni? Műszaki Könyvkiadó, Bp.
- Fisher, Robert (2002): Hogyan tanítsuk gyermekeinket tanulni? Műszaki Könyvkiadó, Bp.
- Kagan, Spencer (2004): Kooperatív tanulás. Önkonet, Bp.
- Kovácsné Sipos Márta (2003): A tanulás fortélyai. Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.
- Kőpatakiné Mészáros Mária: A tanulás tanulása. Új Pedagógiai Szemle, Bp.
- Metzig, Werner – Schuster, Martin (2003): Tanuljunk meg tanulni! Medicina, Bp.
- Montágh Imre (1996): Figyelem vagy fegyelem?! Holnap Kiadó, Bp.
- O. Nagy Gábor (1999): Magyar szólások és közmondások. Talentum, Bp.
- Oroszlány Péter (2003): Könyv a tanulásról. FPI, Bp.
- Oroszlány Péter (2004): Tanulásmódszertan. Methodus Tan, Bp.
- Oroszlány Péter (2004): Tanulásmódszertan. Tanári kézikönyv. Methodus Tan, Bp.
- Pedagógiai Lexikon (1997) Főszerkesztők: Báthory Zoltán, Falus Iván. Kereban, Bp.
- Pólya György (1977): A gondolkodás iskolája. Gondolat Kiadó, Bp.
- Réthy Endréné (2003): Motiváció, tanulás, tanítás. Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.
- Rudnianski, Jaroslaw (1974): Hogyan tanuljak? Tankönyvkiadó, Bp.
- Szító Imre (1987): A tanulási stratégiák fejlesztése. ELTE, Bp.
- Szűcs László (1999): Szójátéktár. Ciceró Könyvkiadó, Bp.
- Zsolnai József (1979): Beszédművelés kisiskolás korban. Tankönyvkiadó, Bp.

www.neumann-haz.hu

www.tanulasmodszertan.hu

www.tanulasistrategiak.hu

