

Ha azonnal kell a tudás



Delfin Tanulás
www.delfintanulas.gportal.hu
36/70-516-8531

Tartalomjegyzék

Előszó/2

I. Mielőtt hozzálátnál, néhány megfontolandó dolog/4

- **1.Megfontolandó dolog** : Célok nélkül igen veszélyes az élet. /7
- **2. Megfontolandó dolog:** Ellenőrizd a haladásod a cél felé rendszeresen!/ 12
- **3. megfontolandó dolog:** Jutalmazd magad az elért eredményekért!/14
- **4. megfontolandó dolog:** Edd magad zsenivé!/ 15
- **5.megfontolandó dolog:** Mi akadályoz még a tanulásban?/ 17
- **6. megfontolandó dolog:** Még egy jó tanács! / 20

II. A módszer/25

- **Olvasási formák /28**
- **SQ3R - egy bevált olvasási/tanulási technika /29**
 - 1.ISMERKEDÉS, ÁTTEKINTÉS /31
 - 2. A KÉRDÉSEK MEGFOGALMAZÁSA/ 40
 - 3. OLVASÁS /44
 - 4.TUDATOSÍTÁS, FELMONDÁS /45
 - 5.ISMÉTLÉS/ 49

III. Még néhány ötlet ráadásként, *csak Neked*, hogy tuti működjön a dolog! / 50

I. Mielőtt hozzálátnál, néhány megfontolandó dolog

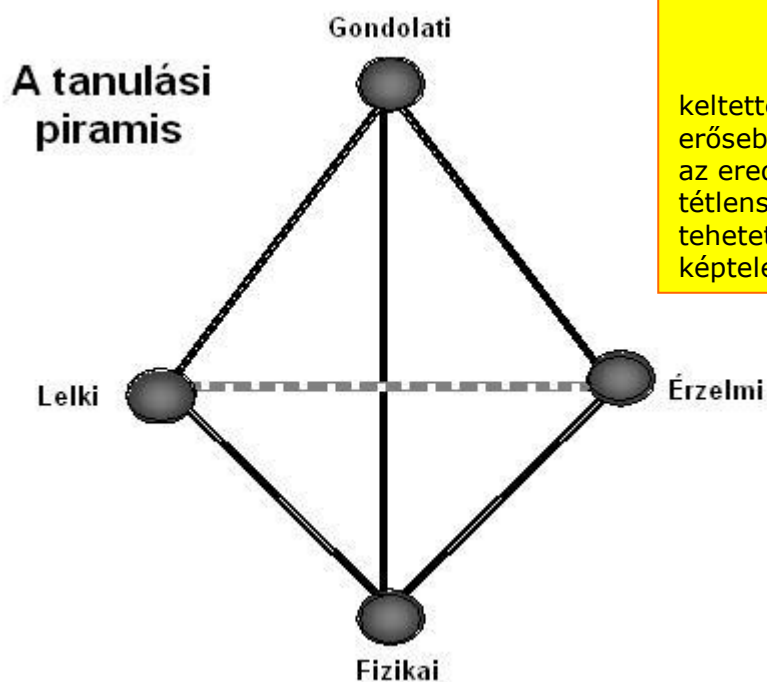
Kedves Olvasóm!

Gyanítom, hogy miközben majd ezt az anyagot forgatod, időnként erős érzelmek törnek rád! És nem biztos, hogy mindig kellemesek! Miért?

Ezt legszemléletesebben a következő ábrával tudom Neked megmutatni.

Ez az ábra azt mutatja meg, miért **nem elég csak** ismerned ezt a módszert a sikerhez.

Duplázd meg a tanulóerődöt! tanfolyam 1. ábra: A tanulási piramis



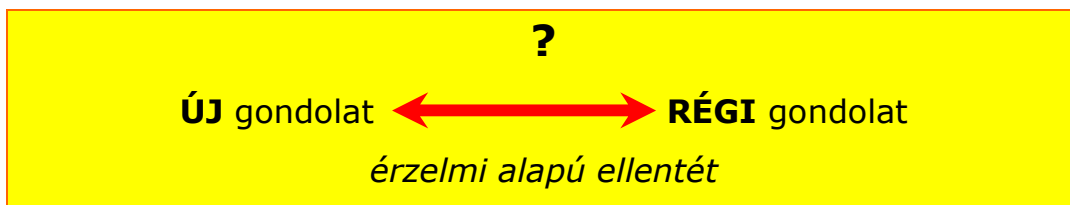
Ha a negatív érzelem keltette RÉGI gondolat erősebb, mint az ÚJ gondolat, az eredmény fizikai síkon: a tétlenség, mondhatjuk tehetetlenség, cselekvés képtelenség.

A következő példával szeretném szemléltetni a tanulási piramis lényegét:

Valaki megveszi ezt az eBook - ot, melyben arra buzdítom: „Használd az itt megismert módszereket, és gyorsabban fogsz tanulni!” **Ez a gondolati sík.**

Ez könnyen megérthető gondolat, és mégis vannak, akik fizikailag nem tesznek semmit, vagy nem képesek tenni. Miért? Sokan azért nem képesek fizikailag megvalósítani **gondolataikat**, mert érzelmi, lelki problémákkal küzdenek.

Amikor egy **ÚJ** gondolat szembekerül egy **RÉGI** érzelmi alapú gondolattal, kérdések fogalmazódnak meg bennünk, melyek félelmet, kétséget keltenek.



Ebben az esetben ilyeneket pl: Mi lesz, ha **nálam** ez nem működik? (*Mert elszúrom, mert rosszul csinálom....*)
Ezt a tanulnivalót **így** nem lehet megtanulni! (*Mert nehéz a nyelvezete, sok benne a szakszó...*)stb.

Ha a negatív érzelem keltette RÉGI gondolat erősebb, mint az ÚJ gondolat, az eredmény fizikai síkon: a tétlenség mondhatjuk tehetetlenség, cselekvésképtelenség.

Azaz, ha félelmeid, fenntartásaid uralnak, esélyt sem adsz az új dolognak!

Hogyan lehet ezt a félelmet, fenntartást legyőzni, hogy képes légy cselekedni?

Az első, legfontosabb feltétele annak, hogy eredményes légy a tanulásban az erős cél!

Azaz: Tudd **mit, miért** akarsz, **mi változik meg**, ha eléred célod.

A célkitűzés pont úgy működik az életedben, mint a GPS (*helymeghatározó, navigáló rendszer*) a hatalmas óceánt átszelő hajónak. Ha pontos, akkor a hajós biztonsággal navigál a kikötőbe. De ha nem, akkor az értelmetlen és céltalan sodródás felemészti az erejét, mielőtt a kikötőbe érne!

1. Megfontolandó dolog: Célok nélkül igen veszélyes az élet.
Ha nem Te szabsz irányt sorsodnak, akkor majd megteszik helyetted mások!

Úgyhogy:

- **Ülj le, és gondold végig, mi a célod!**
- **Írd is le!**

Ebben segít Neked a következő két gyakorlat, a „Csodatábla célmeghatározás” és az „Oknyomozó cél keresés”

Használati utasítás a
„Csodatábla célmeghatározás”hoz :



Ezzel a gyakorlattal nem csak a tanulásoddal

kapcsolatos valódi célokat deríted fel, hanem a VALÓDI
CÉLODAT ami persze lehet a tanulás is!

(bár ezt ritka, mert a tanulás önmagában általában nem célunk, hanem eszköz valami eléréséhez)

Fantasztikusan érdekes, hogy előfordulhat, kiderül nem is az a legfontosabb célod, amire eddig gondoltál!

Miért? Mert sokszor vesszük figyelembe céljaink kitűzésekor mások véleményét, kéréseit stb.

Pedig: Bármennyire is fontos számunkra a másik, **ha A CÉL NEM A MIÉNK, akkor legtöbbször nem is tudjuk megvalósítani!**

Tehát így csináld a **csodatábla célmeghatározást**

1. Töltsd ki az első oszlop mind az öt rubrikáját!

Gondolkodás nélkül, ami eszedbe jut!

2. Csak az első oszlop teljes kitöltése után kezdj hozzá a másodikhoz!

A **Miért fontos, hogy vágyam megvalósuljon?** kérdés az első oszlop szomszédos oszlopában írtakra vonatkozik: vagyis az 1. az 1.-re, a 2. a 2.-ra stb. Itt is **gondolkodás nélkül írd azt, ami eszedbe jut!**

3. A harmadik oszlop: **„Miért fontos számodra az a gondolat, amit a második oszlopban írtál le?”** kérdésére ismét gondolkodás nélkül válaszold, ami eszedbe jut!
Ha betartod a használati utasítást, akkor egészen biztos, hogy fény derül **A TE VALÓDI VÁGYAIDRA, CÉLJAIDRA!**

Ennek a gyakorlatnak ez a célja!

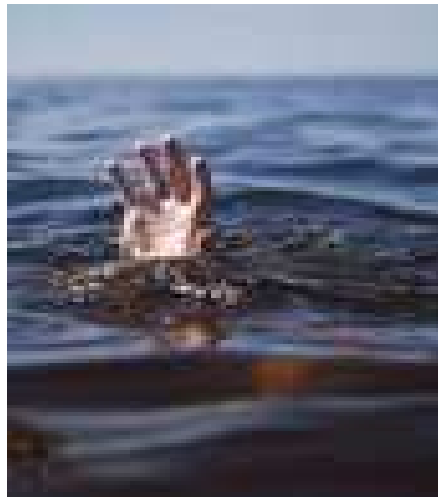
Ezután, fontossági sorrendben számozd be az 5 célt aszerint, hogy Neked melyik a legfontosabb!

FIGYELEM!

Meglepő módon többen jártak úgy a „Csodatábla célmeghatározás” kitöltésekor, hogy bár az 1. és a 2. oszlopban írtak különbözőek voltak, mégis a 3. oszlop több rubrikájába ugyanaz került!

Ez azért van, mert annak a céloknak a hiánya okozza Neked a legtöbb gondot. Így aztán kézenfekvő, hogy ez számodra a legfontosabb.

Ha van célod, az olyan, mint fuldoklónak a mentőöv!!!



-9-

GY És most végezd el a gyakorlatot: Csodatábla Célmeghatározást! Használd a lenti táblázatot!

-10-



Az, aki megérti, és pontosan vissza tudja adni egy elolvasott újságcikk szövegét, alapvetően más esélyekkel indul az életben, mint az, aki nem tud kitölteni egy csekket, mert nem érti pl. azt a szót, hogy feladó, vagy címzett. Ez utóbbiak a funkcionális analfabéták.

Az olvasás ma is az ismeretszerzés legfontosabb eszköze, amit a képernyők világában sem pótol semmi. Tévhit, hogy az olvasás olyan készség, amit az alsó tagozatban elsajátítunk, és ha akkor jó jegyet kaptunk, később ezzel külön már nem kell foglalkozni. Magyarországon ma évente kb. 25-30 ezer gyerek funkcionális analfabétaként végzi el az általános iskolát.

Az elsősorú ismeretszerzési eszköz: ma

Ötven évvel ezelőtt a szórakozás egyik fő formája felnőttek, gyerekek egyaránt az olvasás volt.

Ha ma is így lenne, akkor folyamatosan nőne a gyerekek olvasási sebessége, a megértés színvonala, bővülne a szókincsük, így nem kellene foglalkozni magával az olvasás technikájával. Ma viszont az a helyzet, hogy felnőttek és gyerekek is egyre kevesebbet olvasnak önszántukból, és vésszen terjed az a szokás, hogy még a tankönyvet se kell elolvasni, mert a tanárok vázlatot diktálnak, és azt magolják be a gyerekek.

Sőt! Az egyetemisták is előszeretettel tanulnak vázlatokból, mások által „kidolgozott” tételekből. Sőt!!! Időnként még ezt is kivonatolják!

Mindez közrejátszik abban, hogy a nem diszlexiások közül is mind többen döcögve olvasnak a felső tagozatban, a középiskolában, sőt az egyetemeken is. **Az összes tanulási probléma legalább kétharmadának háttérében az olvasás – szövegértés - szókincs hármass hiányosságai állnak –** még az egyetemisták körében is!

Hogyan lehet ezen javítani?

...egy bevált olvasási/tanulási technika

Amikor csak átfutjuk szöveget - vagyis az 1. számú olvasási technikát követjük - legyünk nagyon gyorsak. Szándékosan kerüljük a részleteket, és összpontosítsunk a címekre, illusztrációkra, képekre, táblázatokra, a bevezető és a befejező mondatokra. Fontos azonban, hogy mindvégig legyünk tudatában, milyen speciális információkat keresünk, és mi is ennek a "felületes" olvasásnak a célja. Különböféle módszerek léteznek az olvasás hatékonyságának fokozására.

Ennek az olvasási technikának legfőbb haszna, hogy kezelhető egységekre bontja a szöveg monoton olvasását. Ezzel elejét veszi annak, hogy automatikussá, figyelmetlenné válj. A gyakorlott olvasó ugyanis figyelmének néhány százalékával képes olvasni, a többit pedig észrevétlenül egészen más dolgok kötik le. Ha időről-időre változtatni kell az olvasás tempódon, kérdésekre kell válaszolni, rekonstruálni kell a megjegyzett szövegrészeket, szinte teljesen ki lehet zárni az elkalandozás lehetőségét.

A továbbiakban csinálj mindent az utasítások szerint! Kapsz ugyanis egy kész „forgatókönyvet” tőlem, a tananyag megtanulásához!

Az áttekintéshez használd a jobbagyas olvasást!

Most elmagyarázom, hogyan tudsz sokkal gyorsabban, és hatékonyabban olvasni!

A hatékony olvasás neve szuperolvasás, vagy szelektív olvasás.

A szuperolvasás, vagy a szelektív olvasás módszerét **akkor használjuk, ha nagyon kevés időt** akarunk, vagy tudunk szánni **az anyag elsajátítására**, ezért **célunk** határozottan az, hogy **kiszűrjük a legfontosabb információkat a szövegből.**

Jó, ha tudod, hogy az elméleti szakemberek, tudósok nagy része, az általuk ismert tudományág újdonságainak feltérképezésére éppen ezt a technikát használja!

Lássuk tehát, hogyan működik a "szelektív olvasás" vagy „szuperolvasás”? Ez a technika mindenekelőtt a **perifériás látás** lehetőségeit használja ki, amelyhez segítségképpen ajánlott a **mandarintechnika használata.**

Az olvasási/tanulási rendszer első és második lépése elképesztő mennyiségű ismeretet nyújt!

Tapasztalatom és diákjaim tapasztalata szerint, ezzel a két lépéssel már képes vagy annyi ismeretet „összeszedni”, hogy egy gyengécske megfeleltre sikerülhet a vizsgád!

Fontos hogy értsd, ez a módszer csak a lépéseket betartva, rendszerben működik!

De! Ha betartod a lépéseket, akkor gyorsan, és garantált eredménnyel képes vagy olyan tananyagot is megtanulni, mely bonyolultabb összefüggéseket is tartalmaz.

III. Még néhány ötlet ráadásként, *csak Neked*, hogy tuti működjön a dolog!

- ✓ Ahelyett, hogy arra gondolnál tanulás közben: „Lesz ez a vizsgán?” , arra gondolj: „Hogyan tudom alkalmazni ezt az anyagot?” „Hogyan tudom én ezt tényleg használni?”
Ezt észben tartva az ember sokkal többet tud megjegyezni, és megérteni az anyagból, és képes lesz ténylegesen használni is, a tanultakat!
- ✓ Ha azt, amit tanulsz, nem tudod elképzelni, „kézzel foghatóvá tenni” akkor megtanulni is képtelen vagy!!!!

Hogyan tedd?