



# Veszprémi Szakképzési Centrum Jendrassik-Venezs Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája

## Osztályfőnöki munkafüzet Kilencedik osztály



Készítette: Tóth-Márhoffer Márta



## Osztályfőnöki munkafüzet

Tanácsok, módszerek és gyakorlatok a tanulási képességek  
fejlesztéséhez

Kilencedik osztályos tanulók számára  
Szakgimnáziumi képzés

Szakmailag és nyelvileg lektorálta Kövesdi Anett és Paksi László.

Veszprém

2019.

**TARTALOMJEGYZÉK**

BEVEZETŐ .....	5
1. KI VAGY TE? .....	6
1.1. Ki vagy te? kérdőív .....	6
2. MIRE JÓ AZ ISKOLA? .....	7
2.1. Állatok iskolája .....	7
2.2. Az iskola erőforrás .....	8
3. A TANULÁS, MINT LEHETŐSÉG .....	9
3.1. Az eredményes tanulás titka .....	9
3.2. Mit akarsz elérni? .....	10
3.3. Tanulási stílus kérdőív .....	11
4. A TANULÁSI SZOKÁSAIM .....	14
4.1. A tanulás belső feltételei .....	14
4.2. A tanulás külső feltételei .....	14
4.3. Tanulási rend .....	15
4.4. Az öt leggyakoribb hiba .....	16
5. TANULÁSI MÓDSZEREK .....	17
5.1. Tanulási értékelő .....	17
5.2. Tanulási módszerek listája .....	17
6. TANULÁSI STRATÉGIÁK .....	18
6.1. PQRST (magyarul: EKOFE) .....	18
6.2. SQ4R (EKOÁFE) .....	18
6.3. A Tudás T-je .....	19
6.4. Kulcsszavak .....	19
6.5. Gondolattérkép .....	20
6.6. Sokféleképpen tanulj! .....	20
7. FIGYELEM .....	21
7.1. Kövesd az utasítást! .....	21
7.2. Mi a figyelem? .....	22
7.3. Figyelmfejlesztés egyszerűen .....	23
7.4. Hibakeresés – jelpárok .....	23
7.5. Koncentrálj és energetizáld magad! .....	24
7.6. Hibakeresés – jelpárok .....	24
7.7. Szókeresés .....	25

7.8.	Jelkeresés.....	25
7.9.	Számkeresés .....	26
7.10.	Különbségek .....	26
8.	EMLÉKEZET .....	27
8.1.	Tippek.....	28
8.2.	Felejtés kontra ismétlés.....	29
8.3.	Teszteld magad!.....	29
8.4.	Emlékezet fejlesztő gyakorlatok.....	30
8.4.1.	Csupa LY .....	30
8.4.2.	Szó szerint .....	30
8.4.3.	Három perc .....	31
8.4.4.	Vizualizálás kulcsszóval .....	32
8.4.5.	Alkoss történetet és használd az összes érzékszerved! .....	32
8.4.6.	Mozaikszó alkotása .....	33
8.4.7.	Egy, megérett a meggy.....	34
8.4.8.	Helyek módszere vagy memória palota .....	35
8.4.9.	Nézzünk két képet! .....	36
9.	OLVASÁS .....	37
9.1.	Olvadási szokásaim.....	37
9.2.	Szöveg kiegészítés .....	39
9.3.	Szövegértési gyakorlatok .....	40
9.3.1.	Tudnivalók, közlekedési korlátozások a február 1-jei eseményekkel kapcsolatban .....	40
9.3.2.	Rendőrkezen az angol vonatabló .....	40
9.3.3.	Hírek és álhírek .....	42
10.	SZÖVEGFELDOLGOZÁS .....	45
10.1.	Elveszett a Föld?.....	45
10.2.	Haldokló tengerek – melyik faj maradhat fent?.....	49
11.	SZÓKINCSES.....	53
11.1.	Milyen a szókincsem? .....	53
11.2.	Gyakorlatok a szókincs fejlesztéséhez.....	54
11.2.1.	Szógyűjtés .....	54
11.2.2.	Szinoníma gyűjtés .....	54
11.2.3.	Szóképzés .....	55
11.2.4.	Szóalkotás .....	55
11.2.5.	Találj szavakat, amik így kezdődnek!.....	55

11.2.6.	Írd a kifejezésekhez a megfelelő szót! .....	56
11.2.7.	Írd le a szavak ellentétét! .....	56
11.2.8.	Szinonímakeresés .....	56
11.2.9.	Kakuktkojás .....	57
11.2.10.	Szólásértelmezés .....	57
12.	BESZÉDTECHNIKA .....	58
12.1.	Helyes beszédleghzés .....	58
12.1.1.	Légzés hangadással .....	58
12.1.2.	Számolás egy levegővel .....	58
12.1.3.	Mondd az abc-t .....	58
12.2.	Artikulációs gyakorlatok .....	59
12.2.1.	Magánhangzó gyakorlatok .....	59
12.2.2.	Mássalhangzók .....	59
12.3.	Nyelvtörők .....	60
13.	GONDOLKODÁS .....	62
13.1.	Gondolkodási szokásaim .....	62
13.2.	Gondolkodás segítése .....	63
13.3.	Gondolkodás feladatok .....	63
13.3.1.	Mozi rejtvény .....	63
13.3.2.	Párkereső .....	64
13.3.3.	Lóugrásban .....	65
13.3.4.	Szokatlan tárgyhasználat .....	65
13.3.5.	Szókereső .....	66
13.3.6.	Mi a közös? .....	67
13.3.7.	Nem mindegy! .....	67
14.	CSÖKKENTSD A STRESSZT! .....	68
14.1.	Zsonglörködés az idővel .....	68
14.2.	Időbeosztási stratégiák .....	69
14.2.1.	Írj listát! .....	69
14.2.2.	Rangsorolás .....	69
14.2.3.	Eisenhower elemzés .....	70
14.2.4.	Tervezz hetente .....	70
14.2.5.	Néhány tanács .....	70
14.3.	Támogatód .....	71
14.4.	Lazító vadászat .....	72

15. MIT TANULTAM? .....	73
15.1. Tanulást segítő emberi tulajdonságaim.....	73
EGYÉB FELADATOK, JEGYZETEK .....	74
FELHASZNÁLT IRODALOM .....	76
Képek forrása.....	77
MEGFEJTÉSEK .....	78
3.1. Az eredményes tanulás titka.....	78
7. Figyelem megfejtések .....	78
9.2. Szöveg kiegészítés .....	78
11.Szókincs megfejtések.....	78
13. Gondolkodás megfejtések .....	78

## BEVEZETŐ

## Kedves 9. osztályos Tanuló!

- Kész a leckéd?
- Aha...
- Tanultál is vagy csak megírtad a házit?
- Tanultam is.
- Tudod is?
- Persze.

Ismerős a párbeszéd? Biztosan Te is sokszor részese voltál hasonlóknak. S lehet, hogy néha előfordult, hogy mégsem tudtad a leckét másnap, mégsem sikerült olyan jól a dolgozat, felelet, amilyenre számítottál, mert nem emlékeztél pontosan a tananyagra vagy nem is értetted a feltett kérdéseket. Dühödben, csalódásodban sokszor gondolhattad, hogy a tanár kérdezett mást, mint amit előre kijelölt, vagy túl sok, túl nehéz a tananyag, lehetetlen megtanulni.

Pedig megtanulni bármit meg lehet. Időt, energiát kell fordítani rá, s a kellő tanulási technikát kell ismerni. Tudni kell tanulni. Mert maga a tanulás is tudást igényel. S ha rendelkezzel a kellő tanulási módszerekkel, technikákkal, a tanulás hatékonyabb, gyorsabb, eredményesebb és örömtelibb lehet. Sikerezés kíséri, s megéled, hogy képes vagy dolgokra, s kezdedben van az irányítás a tanulmányaidat illetően.

Tudsz tanulni? A középiskolába lépve ez különösen fontos kérdés. Hosszabbak a leckék, nagyobb az ismeretanyag, a tanulmányaid végén pedig vizsgák állnak. Hogy sikerrel éld meg a tanulmányidat, fontos, hogy többféle módszert ismerj, s ezeket hatékonyan alkalmazd. Ennek előfeltétele, hogy átgondold, hogyan is szoktál tanulni, mi az, amit már eddig is jól csináltál – ezt tartsd meg –, s mi az, amin érdemes változtatni. Gyakorolj, fejleszd a tanuláshoz szükséges képességeid, csiszold a módszereid! Tudatosítsd magadban, milyenek a szokásaid, mit szeretnél elérni a tanulással, hogyan szolgálja a tanulás a többi életcélodat. Tudod mik a céljaid? Gondolkozz el azon, mit szeretnél elérni majd fiatal felnőttként a közeljövőben, s tekints a tanulásra úgy, mint ehhez alapvetően fontos befektetésre. A saját képességeid, erőfeszítéseid, szorgalmad és akaratod lesz az a „pénz”, amit befektetsz, s ha ügyesen dolgozol, bőségesen meg fog térülni a befektetésed.

Ebben a munkafüzetben olyan gyakorlatokat, módszereket találsz, amik bővítik a tanulási módszereid, s fejlesztik azokat a képességeket, amik szükségesek a tanuláshoz. Sokat közülük majd tanórákon fogtok közösen megnézni, megoldani, de bőségesen találsz plusz gyakorlati lehetőséget minden képességterület fejlesztéséhez.

Ne feledd:

„Bármit tanulsz, magadnak tanulod.” (Petrónius)

Jó munkát és eredményes tanulmányokat kívánok!

A szerző

## 1. KI VAGY TE?

Gondold kicsit át, ki is vagy valójában, mennyire ismered magad!

### 1.1. Ki vagy te? kérdőív

Olvasd el az állításokat és írd melléjük **I** betűt, ha igaznak, **H** betűt, ha hamisnak talárod őket önmagaddal kapcsolatban! (Czike, 2010)



1. \_\_\_ Általában barátságosan viselkedem másokkal.
2. \_\_\_ Olyannak fogadom el az embereket, amilyenek, nem akarom megváltoztatni őket.
3. \_\_\_ Sokszor megbántok másokat.
4. \_\_\_ Erősen verseny-szellemű, időnként agresszív ember vagyok.
5. \_\_\_ Csendes, visszahúzódó, higgadt ember vagyok.
6. \_\_\_ Szeretem, ha én vagyok a vezető és én irányítom a dolgokat.
7. \_\_\_ Nagyon energikus vagyok.
8. \_\_\_ Jobban szeretek másokkal együtt lenni, mint egyedül.
9. \_\_\_ Sokat sportolok, mozgok.
10. \_\_\_ Nagyon ritkán fordul elő velem, hogy kijövök a sodromból.
11. \_\_\_ Sokszor megbántanak mások.
12. \_\_\_ Szeretem a fizikai kihívásokat, a kockázatokat és az erőpróbákat.
13. \_\_\_ Legalább 8 óra éjszakai alvásra van szükségem.
14. \_\_\_ Általában hagyom, hogy másoké legyen a vezető szerep.
15. \_\_\_ A hangom erős és hangos.
16. \_\_\_ A barátaim úgy vélik, hogy mindig meghallgatom őket.
17. \_\_\_ Olykor nehezemre esik lazítani.
18. \_\_\_ Szüleimmel nagyon jó a viszonyom, bármit meg tudunk beszélni.
19. \_\_\_ Általában azt mondom, amit gondolok.
20. \_\_\_ Amennyire lehetséges, kerülöm a konfliktusokat.
21. \_\_\_ Nem szeretem a zajt és a hangos beszédet.
22. \_\_\_ Ha kiborít valami, jobb szeretem, ha magam lehetek.
23. \_\_\_ Időben elvégzem a feladataimat.
24. \_\_\_ Sokat foglalkozom a külsőmmel.
25. \_\_\_ Sokat dolgozom az iskolai jegyeimért.
26. \_\_\_ Sokat aggódom.
27. \_\_\_ Rosszul bírom a fájdalmat.
28. \_\_\_ Sokszor vagyok fáradt, kimerült.
29. \_\_\_ Szeretem a természetben űzhető dolgokat (sport, kempingezés, túra, horgászat).
30. \_\_\_ Nagyon fontosak számomra az anyagi javak.

Ha megbeszélte a társaiddal, megjelölheted magad számára azokat, ahol szívesen változnál, változtatnál.



## 2. MIRE JÓ AZ ISKOLA?

### 2.1 Állatok iskolája

Egy napon az állatok elhatározták, hogy tenniük kell valami igazán nagy dolgot azért, hogy felkészüljenek az „új világ” kihívásaira, ezért iskolát szerveztek. Minden állat minden tantárgyban részt vett, volt úszás óra, mászás, repülés, és futás is.

A kacsza kiválóan úszott, de hajszáj híján megbukott mászásból és futásból. Sokszor tovább bent kellett maradnia tanítás után, sőt, felmentést kapott úszásból, hogy a futást gyakorolhassa. Végül az úszóhárttyás lábai annyira elkoptak, hogy aztán már úszni sem tudott olyan jól. Ez persze a kacsán kívül senkit nem aggasztott, hiszen a közepes jegy is teljesen elfogadható volt az iskolában.

A legjobb futó a nyúl volt. Mégsem volt boldog, mert olyan sok korrepetálásra kellett járnia az úszásból.

A mókusa remekül mászott, de a repüléstől rettegett, mert a tanára ragaszkodott ahhoz, hogy ne a fa tetejéről induljon, hanem a földről. A repülésben annyira megerőltette magát, hogy végül mászásból is csak hármast kapott, futásból meg kettést.

A sas kezdettől fogva problémás eset volt. Szigorú büntetést kapott, mert mászás órán ugyan mindenkit megelőzve ért fel a fa tetejére, de csökönnyösen ragaszkodott ahhoz, hogy a saját módszerét használja.

(George H. Reavis: Állatok iskolája - Tied a döntés! 2013.)

Mit érezhettek a mese állatai az iskolájukban?

.....  
 .....  
 .....

Hogyan tudod leküzdeni az akadályokat?

.....  
 .....  
 .....

Milyen erősségeidet tudod megmutatni az iskolában?

.....  
 .....  
 .....

Mit vársz az iskolától?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

## 2.2. Az iskola erőforrás

Valószínűleg sokszor gondoltad már, hogy soha nem lesz szükséged arra a sok ismeretre, amit az iskolában tanulsz. Minek ismerni a Pitagorasz tételt, mire jó, hogy tudod kívülről a Walesi bárdokat, hogy el tudod helyezni a térképen Új-Zélandot, vagy tudod, mikor élt Mária Terézia? Például, műveltséget ad mindez, s nem állsz bambán majd saját gyermeked kérdései előtt, nem röhögteted ki magad fél országgal, ha véletlenül leszólít egy tv stáb vagy egy youtuber, hogy tudod-e mit is ünneplünk október 23-án. De nem ez a legfontosabb!

Minden, ami tananyag – szám, szöveg, adat, szó, rajz, képlet – olyan az agyadnak, mint az izmoknak a különböző súlyzók és kondigépek. Tekints a tananyagra eszközként, amikkel FEJLESZTHETED AZ AGYAD. Az agy pedig gondolkodik. Ha nem fejleszted, elsovad. Végül is a TE DÖNTÉSED, hogyan bánasz a két füled közti szürke masszával! Rajtad múlik, hogy diákéveidben befektetsz energiát, időt, hogy a legtöbbet hozd ki belőle, vagy kitaróan számolod a percek, órákat, napokat, amik még a tanévekből hátra vannak. Ez életed egyik legfontosabb döntése. Az iskolában fejlesztheted magad. Ez nem lesz könnyű, nem lesz egyszerű, nem lesz gyors és látványos. De ha dolgozol, eredményes leszel! S az önfejlesztés által elérheted céljaidat, nem csak a tanulásban, hanem a szabadidődben, a családotban, a munkádban, az egész életedben.

### **Képzeld el!**

Milyen lenne az élet iskola nélkül? Vannak a világon gyerekek, akik naponta másfél-két órát gyalognak, bicikliznek, eveznek veszélyes utakon, hogy elérjenek iskolába. Vajon miért? Mi lenne, ha nem kellene iskolába járni, tanulni? Iskola nélkül milyen lehetőségeket és tapasztalatokat veszítenél?

	ISKOLÁVAL	ISKOLA NÉLKÜL
képességeim		
barátaim		
munkám		
utazás		
kultúra		
egészségügy		
társadalom		
jövő		

(Tied a döntés! 2013. nyomán)

### 3. A TANULÁS, MINT LEHETŐSÉG

A tanulás a viselkedés, tudás viszonylag állandó megváltozása, mely gyakorlás eredményeképp jön létre. (Atkinson, 1995)



Tanulni sokféleképpen lehet. A **szándékos tanulás** akaraterőt igényel, ilyen pl. amikor megtanulunk egy verset. A **spontán tanulás** észrevétlenül történik, nem kell hozzá erőfeszítés, így tanuljuk meg az anyanyelvünket és sok viselkedést (pl. köszönés, kérés, stb.) szüleinktől, barátainktól.

Attól függően, hogy mit tanulsz, a tanulás, lehet:

**Mozgásos (motoros) tanulás:** mozdulatok, cselekvések elsajátítása, megtanulása. Ilyen pl. a járás, kerékpározás, cipőfűző kötés, úszás megtanulása.

**Érzékelési-észlelési (szenzoros vagy perceptuális) tanulás** az érzékelés, észlelés segítségével történik. Ilyen pl. a formák, színek, illatok, ízek felismerésének, megkülönböztetésének megtanulása.

**Verbális tanulás:** szóbeli anyag megtanulása. Pl. vers, szabály megjegyzése. Ez történhet mechanikusan, megértés nélkül, hétköznapi nyelven magolva, illetve értelmesen, gondolkodva.

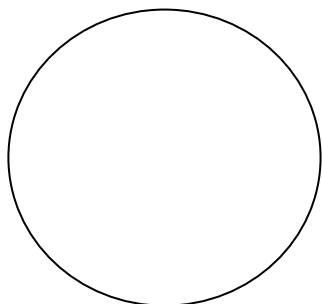
**Szociális/társas tanulás:** a társak megfigyelése segítségével, másokat utánozva tanulunk meg számos viselkedési elemet. Pl. hogyan sminkeljünk, fésüljük a hajunkat, bizonyos nőies, férfias mozdulatokat.

Sok dolgot összetett tanulási folyamat eredményeként oldunk meg, szükség van hozzá a probléma vagy helyzet felismerésére, észrevételére (észlelés), megfelelő mozgássorra, és a hozzá kapcsolódó megtanult ismeretanyagra, amit felidézünk. Ilyen például az írás-olvasás, a különböző barkácsolás, szerelés, a sütés-főzés.

A tanulást megalapozó megismerési, agyi folyamatok az érzékelés, észlelés, figyelem, emlékezet, gondolkodás, képzelet, beszéd, megértés. (Atkinson, 1995, Rabi, 2008) Ezeket kell fejlesztened, mert ezek szintjében rejlik az erő.

#### 3.1. Az eredményes tanulás titka

Jelöld be a körön különböző színekkel, hogy kb. hány százalékban, mekkora részben felelős a tanulás sikerességéért az alábbi négy tényező!



- intelligencia
- motiváció, érdeklődés
- tanulási technikák ismerete
- tanulás körülményei: külső feltételek, fizikai állapot

Intelligencia: általános okosság, képességek színvonala.

Motiváció mindaz, ami egy-egy cselekvésnél ösztönöz, hajt bennünket.

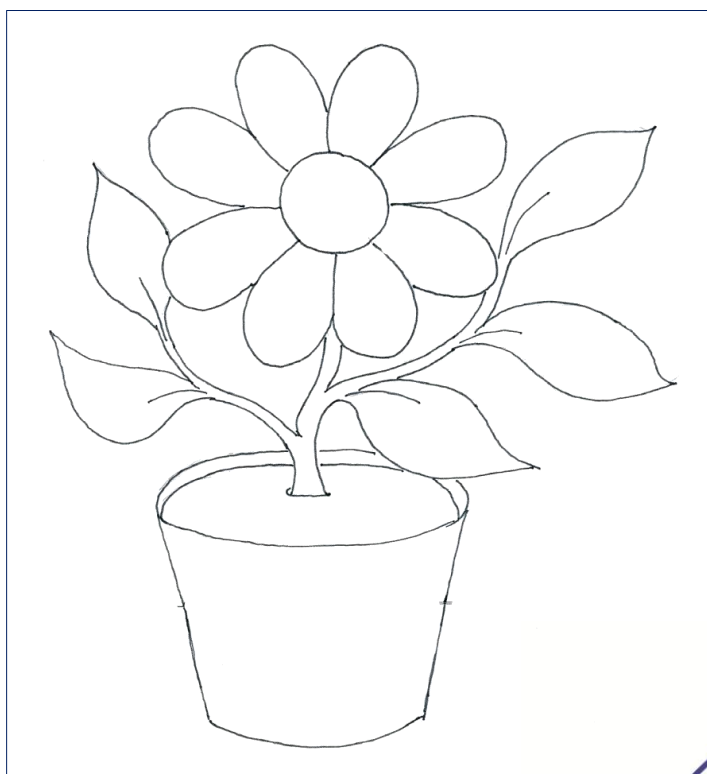
### 3.2. Mit akarsz elérni?

Tudd előre, hova akarsz eljutni, mit akarsz csinálni! Ha van egy kép a fejedben arról, mit szeretnél, sokkal könnyebb elindulni és odatalálni! Ha nincsen terved, célod, sokkal nehezebb dolgod lesz!

Egy kutatásban amerikai középiskolásokat kérdeztek meg, mik a céljaik. Voltak, akik teljesen konkrétan tudták, mit szeretnének, néhányuknak homályos elképzelése volt, s többen még nem gondolkodtak a kérdésen. Ők úgy vélték, majd menet közben megragadják a kínálkozó lehetőségeket, majd lesz valahogy, ráérnek még dönteni. Tizenöt évvel később megkeresték a diákokat, akik már felnőttként dolgoztak. Azok, akik teljesen konkrétan tudták már középiskolában is, hogy mit szeretnének elérni, jobb állásokban dolgoztak, többet kerestek, s a magánéletük is rendezettebb volt, mint azoknak, akiknek korábban semmilyen elképzelésük nem volt!

Céljaink kijelölése az egyik legerősebben motiváló tényező az életben. Céljaid valóra váltása nem lesz egyszerű, de ha van kitartásod, a mindennapi tetteid oda fognak vezetni.

- Írd be a neved a virág közepébe! <sup>1</sup>
- A szirmokba írd be, hogy milyen célokat szeretnél a közeli és a távolabbi jövőben elérni! Ezek lehetnek kis dolgok is, de lehetnek nagy tervek is!
- A virág leveleibe írd azokat a pozitív tulajdonságaidat, amik segíteni fognak a célok elérésében!
- A tápláló földet adó cserépre írhatod a személyes mottód, ami összefoglalja, ami fontos számodra! Ez lehet egy mondat, egy idézet, egy dalszöveg, bármi, ami kifejez téged és azt, ahogy élni szeretnéd az életed! A Nike cég mottója pl. csak ennyi: Just do it! (Csak tedd!)



<sup>1</sup> saját rajz

### 3.3. Tanulási stílus kérés

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 hármast választ lehetőleg ritkán használd, csak akkor, ha semmiképpen sem tudsz dönteni! Jó munkát kívánok! (Tóth, 1999)

- |   |           |
|---|-----------|
| 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 egy barátommal, barátnőmmel, mint egyedül.  | 1 2 3 4 5 |
| 4. Nagyon hasznos számomra, amikor a tanár ábrákat mutat be a táblán vagy dián, amikor magyaráz.  | 1 2 3 4 5 |
| 5. Ha rajzot, ábrát 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 tönnöm 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 válaszolok, minthogy át tudnám gondolni, mit is mondok.                   | 1 2 3 4 5 |
| 17. Amikor a tanár felszólít és kérdez tőlem, , gyakran előbb válaszolok, minthogy át tudnám gondolni, mit is mondok.                         | 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 |

**Értékelés**

Minden tétel annyi pontot ér, ahányast bekarikáztál. Az „f” jelű mondatoknál **fordítva kell pontozni**, vagyis: ha 1-et karikáztál, az 5 pont,

ha 2-t, az 4 pont,

ha 3 = 3 pont,

ha 4-et jelöltél, az 2 pontot ér,

az 5 pedig csak 1 pont.

Írd be az egyes mondatokra hány pontot kapsz, add össze, átlagold (oszd el) a tételek számával, így megkapod az adott tanulási terület pontszámát!

Auditív: 2: ..... 6f: ..... 8: ..... 14: ..... 23: ..... 32f: ..... Összesen: ...../6 = .....pont

Vizuális: 4: ..... 5: ..... 19: ..... 22: ..... 29: ..... Összesen: ...../5 = .....pont

Mozgásos: 7f: ..... 9: ..... 12: ..... 16: ..... 33: ..... 34: ..... Összesen: ...../6 = .....pont

Társas: 3: ..... 18: ..... 20: ..... 24f: ..... Összesen: ...../4 = .....pont

Csend: 11f: ..... 21: ..... 25: ..... 26f: ..... Összesen: ...../4 = .....pont

Impulzív: 1f: ..... 13: ..... 17: ..... 28: ..... 31f: ..... Összesen: ...../5 = .....pont

Mechanikus: 10: ..... 15: ..... 27: ..... 30: ..... Összesen: ...../4 = .....pont

Azok a területek az erősségeid, ahol a legmagasabbak a pontszámaid. Figyelj rájuk tanuláskor, pl. ha mozgásos tanulás az erősséged, akkor járkálj, teniszlabdával, szivacsabdával labdázz tanulás közben, ha társas, akkor beszéljess az anyagról másokkal!



## 4. A TANULÁSI SZOKÁSAIM

### 4.1. A tanulás belső feltételei

#### A. Önbizalom

„Akár azt hiszed, képes vagy rá, akár azt, hogy nem, mindenképpen igazad lesz.”  
(Henry Ford) Higgy magadban, ez a legfontosabb! Yoda mester is megmondta ugyanezt:  
„Tedd, vagy ne tedd, de soha ne próbáld!”



#### B. Motiváció

A motiváció az a belső hajtóerő, mely az embert hajtja a céljai felé. Az, ami ösztönöz, hogy elkezdj valamit, és azt véghez vidd. Ha van megfelelő motivációd, akkor bármit elérhetsz!

#### C. Érdeklődés

Az érdeklődési körünkbe tartozó dolgokat sokkal könnyebben megjegyezzük. Próbáld érdeklődéssel tekinteni a tananyagra. Ekkor ráirányul a figyelmed, és jobban megmarad az elmédben. Ha közömbös és unalmas számodra, sokkal nehezebb megtanulni. Hogyan kelthetsz Magadban érdeklődést? Keress olyan kapcsolódási pontot, ami érdekelhet, amivel az életedhez vagy céljaidhoz tudod kapcsolni az adott témakört. Tekintsd kihívásnak, s elégedettséggel fog eltölteni, hogy véghezvitted!

#### D. Pihent állapot

Aludj elegendőt! Mozogj sokat! A tanuláshoz pihenten kell hozzálátni, és ezt a pihent állapotot tanulás közben is fenn kell tartani, kisebb-nagyobb szünetekkel. Tanulj meg lazítani, kapcsold ki a tévét és a számítógépet, telefont időben!

#### E. Önfegyelem, akaratereő

Ne halogasd a munkát, oszd be jól az időd. Tanulj év elejétől rendszeresen. Tudjuk, hogy sok vonzóbb tevékenység van, mint a tanulás, ezeket tedd a tanulás utánra, mint jutalmakat, megérdemelt pihenést. A tanuláshoz kell a fegyelmezettséged, ezzel a céljaidat szolgálod, s megelőződ a dolgozatok előtti szorongást és az összetorlódott feladatok miatti idegeskedést, az esetleges kudarcokat. (Oroszlány, 2015)

### 4.2. A tanulás külső feltételei

A megfelelő fizikai állapot természetes feltétele a tanuláshoz. De csak az egyik feltétele. Számos más fontos szempontot is figyelembe kell vened az otthoni tanuláshoz. 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. Ne legyen se túl meleg, se túl hideg a szobában. Agyunk a 20 fokos szobahőmérsékleten dolgozik legjobban.
2. A tanuláshoz **fény** kell! Lehetőleg természetes fénynél tanulj, de ha szükséges, akkor az egész szobát bevilágító szórt fény mellett az asztali lámpád a baloldalon legyen! (Jobb kezeseknél)  
A gyenge megvilágítás álmosít és fárasztja a szemet.



3. Minden zavaró tényezőt **kapcsolj ki**, tegyél félre (telefon némítása/kikapcsolása, facebook/skype kijelentkezés, tv/rádió kikapcsolás stb.), hogy semmi ne terelje el a figyelmedet.
4. Az íróasztalodon **rakj rendet!** Pakolj el minden olyan tárgyat, ami fölösleges! A szobád is legyen kellemes rendben. A külső rendezettség segít a gondolatokat is rendben tartani. Alakíts ki magadnak egy jó hangulatú **tanulási teret!** Kirakhatsz idézeteket, megerősítőket magadnak, amik segítenek a tanulásban.
5. Nézd át az órarendet, és csak azokat a taneszközöket **készítsd elő**, amelyekre szükséged lesz! Az író- és egyéb segédeszközöket (pl. szótár) is készítsd ki!
6. **Tervezz!** **Állítsd sorba**, hogy miket fogsz megtanulni. Érdeemes bemelegítésül egy könnyebbel kezdeni, ez rögtön sikert ad. Ezt követően jöhet egy nehezebb, majd ismét egy könnyebb. Nagyon hasonló természetű tárgyakat ne tanulj egymás után, mert megzavarhatják a tanulást, s unalmas is lehet. Ez a **sakktábla-tanulás**: egy könnyű, egy nehéz, egy könnyű, és mindig egymástól nagyon eltérő tárgyakkal.
7. A tanulás komoly munka. **Csönd** szükséges hozzá. A különböző zajok elvonják a figyelmed. Zenét inkább tanulás után hallgass!
8. Tanulhatsz **ülve, vagy járkálva**. Széked legyen kényelmes, támassza a hátad.
9. Tarts időnként **szünetet**. Érdeemes egy óra tanulás után 10-15 percnyi szünetet tartani, kevesebb nem elég az agynak, több esetén kizökkensz a tanulásból. Szünetben **pihentesd a szemed, mozogj** egy kicsit, vagy végezz feszítő és nyújtó gyakorlatokat, beszélgess vagy relaxálj. A tv nézést, videózást, telefonozást hagyj a tanulás végére majd!
10. Sem tele hassal, sem korgó gyomorral nem jó nekiállni tanulni. Ha éhes vagy, egyél valami könnyűt, és csak mértékkel. Fogyassz rendszeresen friss zöldséget és gyümölcsöt.  
**Innivaló** – víz, limonádé, tea - is legyen odakészítve az asztalodra! Tudtad, hogy dehidratált állapotban (ha nem iszol eleget) agyad teljesítménye óriásit zuhan? Kerüld az energiatart!

(Guttman, 1991, Oroszlány, 2011, 2015)

#### 4.3. Tanulási rend

Készítsd tanulási terved, ami segíti a munkádat! Oszd be az időt! Példaként nézd meg ezt, próbáld ki néhány hétig! Diákok arról számoltak be, hogy pusztán ez is javította az eredményességüket. Az időtartam természetesen egyénileg változhat. (Oroszlány, 2011, Winter, 2014)

1. Hazaérkezés az iskolából, munkahelyről.
2. Pihenés, felfrissülés – 30 perc.
3. Előkészületek – feltételek megteremtése – 5 perc.
4. Ütemterv készítése a napi tanuláshoz – 5 perc.
5. Az aznapi anyag átnézése: visszaemlékezés az órákra, a vázlatok, órai jegyzetek vagy könyv átolvasása, írásbeli feladatok elkészítése – 30 perc.
6. Tanulás a következő napi tantárgyakra – 1 óra.
7. Másnapi anyag átnézése, ismétlés – 30 perc.

#### 4.4. Az öt leggyakoribb hiba

##### I. „Magolás”

Ha többször elolvasol egy leckét, anélkül, hogy átgondolnád, mit is olvastál, majd igyekszel felmondani, akkor sajnos valószínű, hogy csak magolsz. Ha így tanulsz, lehet, hogy rövidtávon megjegyzed a szöveget, de hamar kiesik az emlékezetedből, ráadásul nem biztos, hogy érted is, amit „megtanulsz”.



##### II. Többszöri elolvasás

Abban különbözik a magolástól, hogy aki ezt alkalmazza, az értelmezi is az elolvasott szöveget. Ha figyelmesen elolvasod a tananyagot háromszor egymás után, az nagyon jó, de még nem túl eredményes tanulás. Így túl sok időd megy el a részletekre, és túl kevés a lényegre.

##### III. Az idő elszöszmötölése

Otthoni tanulás során a munkára koncentráció helyett elkalandozik a figyelmünk. A könyv felett ülés, ábrándozás, tanulás melletti - alatti facebookozás („csak ránézek egy pillanatra”), videózás rengeteg időt elvisz.

##### IV. Tanulási órán nem figyelsz

A tanítási órán gyakran elvonja a figyelmet a többi tanuló, vagy valami zaj, esetleg a mobiltelefon. Sokszor az iskolán kívüli teendők, gondok jutnak eszedbe. Bármi is vonja el a figyelmedet, a töredékére csökkenti az iskolai munka hatékonyságát. Ha figyelsz a tanórán, az anyag fele-harmada már megmarad, s otthon csak ki kell egészíteni, be kell gyakorolni.

##### V. Dolgozat előtti kapkodás

Nem lehet egy-két délután megtanulni több hetes tananyagot. Ráadásul ez erős stresszel is jár. Tanulj folyamatosan, ez összességében kevesebb időt vesz igénybe, mintha csak alkalmanként tanulsz, s az eredményeid is jobbak lesznek. Ha óráról órára készülsz, magabiztosabb is leszel, s érteni fogod a következő órai magyarázatot is, mert érted az összefüggéseket. Ha nem tanulsz, lemaradsz, s persze, hogy nem érted már, miről is beszél a tanár! (Winter, 2014)

Fogalmazd meg öt helyes tanulásra vonatkozó tanácsot magad számára az olvasottak alapján!

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

## 5. TANULÁSI MÓDSZEREK

### 5.1. Tanulási értékelő

Nézd át a tanulási kérdőíved vagy a tanulási módszerek listáját! Emeld ki, mi az, amiben jó vagy, s mi az, amiben változtatnod kellene!

Ami eddig jól ment

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Amire érdemes odafigyelnem

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### 5.2. Tanulási módszerek listája

1. hangos olvasás,
  2. néma olvasás,
  3. felmondás, elmondás a szöveghez hasonló mondatokkal,
  4. elmondás saját szavakkal – követve a leírt gondolatmenetet,
  5. tankönyvi ábra, kép egyszerű lemásolása,
  6. magnóra mondás és visszahallgatás,
  7. társas tanulás – felmondás szülőnek, testvérnek, segítő tanárnak,
  8. ismételt olvasás, ismételtetés.
- 
9. áttekintés – előzetes, tájékoztató jellegű és utólagos, összefoglalást segítő,
  10. aláhúzás a szövegben,
  11. ismeretlen szó megértése
    - a. a szöveggörnyezet segítségével,
    - b. visszalapozással, előreugrással,
    - c. szótár, lexikon, segédkönyv, internet segítségével,
    - d. megkérdezni valakitől, megbeszélés,
  12. átfogalmazás saját szavakkal (parafrazeálás)
  13. kulcsfogalmak kiírása és értelmezése.

a  
l  
a  
p  
f  
o  
k

k  
o  
f  
o  
n  
o  
k

14. tanári vázlat vagy ábra felhasználása, értelmezése,
15. ábra, grafikon tanulmányozása – saját ábra, grafikon készítése, értelmezése,
16. saját jegyzet és a jegyzet vázlatának elkészítése,
17. fogalmak közötti kapcsolatok keresése,
18. fogalomtérkép készítése,
19. kérdések felvetése: mit fogok megtudni? Mit nem értek? Mire kaptam választ?  
Következményekre, ellentmondásokra való rákérdezés,
20. saját vagy mások kérdéseire való válaszadás,
21. a téma megbeszélése, megvitatása mással, pl. osztálytárs, szülő, barát,
22. az anyag lényegre törő elmondása a vázlat, jegyzet alapján,
23. összefoglaló készítése saját szavakkal.

Figyeld meg, milyen fokú módszereket használsz leginkább! A cél az legyen, hogy egyre többet használd a középfok és a felsőfok módszereit, de ez nem azt jelenti, ahogy az alapfokra nincs szükség! (Gaskó, Gönczöl, Horváth, Katona, 2011, Szitó, 2003)

## 6. TANULÁSI STRATÉGIÁK

A stratégia azt jelenti, hogy több módszert kombinálsz. Nézd meg az itt következőket! Kezdd el használni az egyiket!

### 6.1. PQRST (magyarul: EKOFE)

1. Preview – **előzetes áttekintés**, melynek célja, hogy a fejezetek, leckék bevezetőjének, alfejezeteinek és szakaszainak átnézésével benyomásokat szerez az anyagról, futólag átnézve az ábrákat, képeket, táblázatokat is. Fontos, hogy az adott fejezet, lecke végén lévő összefoglalást is gondosan olvasd át, ha van ilyen. Az előzetes áttekintés ad egy összképet a tárgyalt témákról és azok szerveződéséről.
2. Question – **kérdezz**, miről szólhat a lecke, mit tudsz már, mire vagy kíváncsi!
3. Read – **olvasd el** figyelmesen, közben az előzőleg megfogalmazott kérdésekre keress választ, megkeresve a kulcsfontosságú szavakat, kifejezéseket vagy mondatokat (aláhúzással).
4. Self-recitation – **felmondás**, lehetőleg hangosan.
5. Test – **ellenőrzés**, amire az egész fejezet vagy anyagrész befejeztével kerül sor. Olvasd el újra, nézd meg, mire nem emlékeztél, hol kell pontosítanod! (Atkinson, 1995)



### 6.2. SQ4R (EKOÁFE)

1. Scan – **előzetes áttekintés**, ami az új anyag szerkezetének áttekintését jelenti, így a címek, alcímek, a szöveg tagolása alapján kialakul az első benyomásod a tananyagról, ami aktiválhatja a témával kapcsolatos már meglévő ismereteid. Az előszó, bevezetés, tartalomjegyzék, egyes fejezetek összefoglalóinak vagy kulcsszavainak elolvasásával el tudjuk helyezni az egyes részeket az egészben.

2. Question – **kérdezés**, azon kérdések összegyűjtése, amelyekre választ szeretnénk kapni az anyagrészt olvasása után. A fejezet áttekintő kérdései (amennyiben vannak) és az általad feltett kérdések egyaránt ide tartoznak.
3. Read – **(el)olvasás**, alapos, értelmező módon, megállva a kulcspontoknál, rövid jegyzeteket készítve, megjegyezve a fontos kifejezéseket.
4. Reflect – **átgondolás**, itt történik meg a kérdések megválaszolása, további kérdések feltétele, összefüggések kiemelése.
5. Recite vagy Reread – **felidézés**, felmondás, ami nem mechanikus ismétlést jelent, szükség esetén újraolvasás.
6. Review – **ellenőrző áttekintés**, az egyes részek, fejezetek vagy más egységek újbóli áttekintése, az összefoglalók és a saját jegyzetek átnézése. (Winter, 2014)

### 6.3. A Tudás T-je

Írj szempontokat, kérdéseket egy aktuális tananyagodhoz!

Amit már tudok	Amire kíváncsi vagyok
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### 6.4. Kulcsszavak

Keress ki a tananyag kulcsszavait! Ha nem érted őket, keresd ki és írd melléjük a jelentésüket is!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

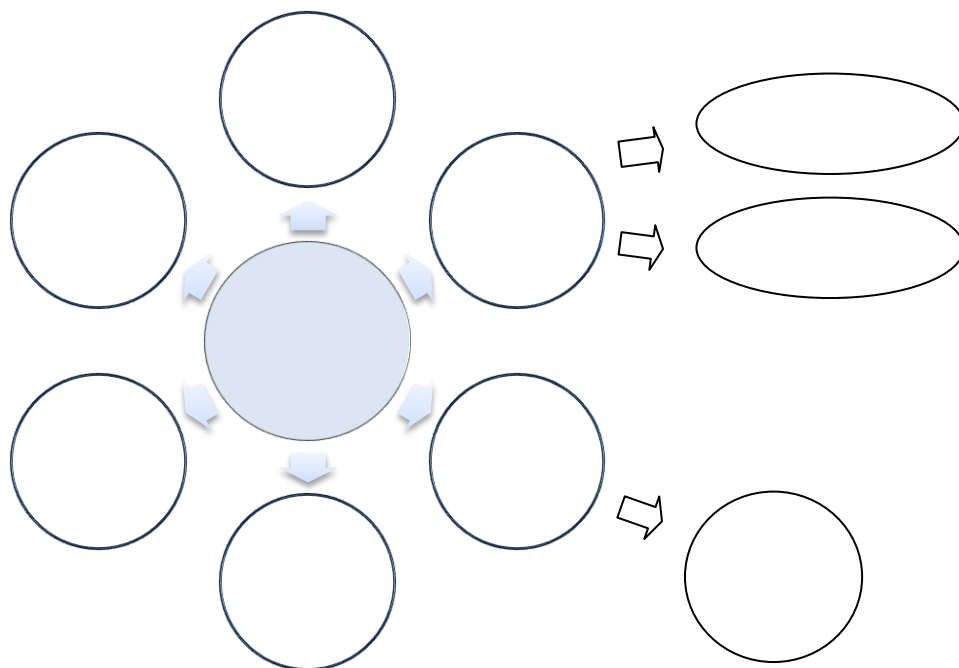
.....

.....

.....

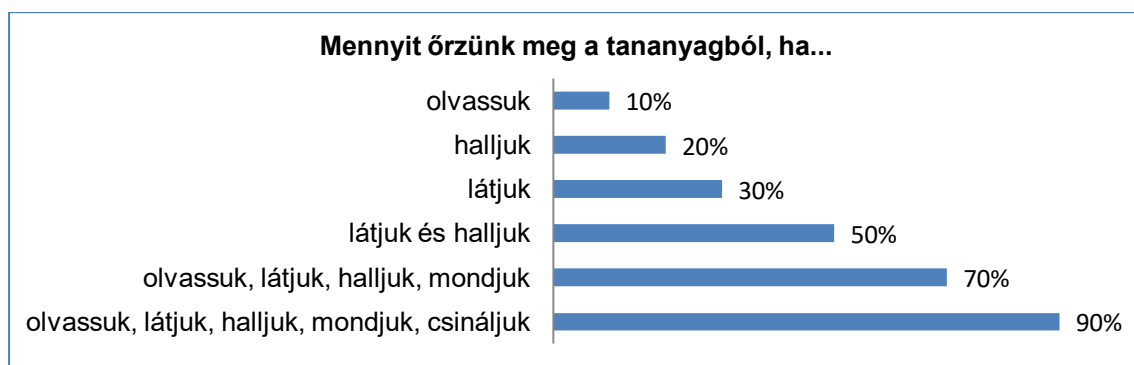
### 6.5. Gondolattérkép

Írd középre a témát, a formákba a legfontosabb fogalmakat, neveket! Szabadon bővítheted további körökkel, alakzatokkal.



### 6.6. Sokféleképpen tanulj!

Érdeemes többféleképpen tanulni a tananyagot, mert annál hatékonyabb leszel. Kutatások megmutatják, hogy mennyire. Értelmezd az alábbi táblázatot! (Kagan, 2009, Winter, 2014).



## 7. FIGYELEM

### 7.1. Kövesd az utasítást!

Nézd meg az órát, s mérd le, mennyi időt fogsz a feladattal tölteni! Nem kell sietned, ráérsz, dolgozz alaposan, nyugodtan, különösen gondos figyelemmel! Pontosan kövesd az utasításokat, melyeket pontokba szedtünk! Ide írd, mennyi időt töltöttél a feladattal: .....

1. Mielőtt bármibe belefognál, fúsd át az egész gyakorlatsort!

2. Vegyél elő egy tollat!

3. Írd le, mi a figyelem szerinted!

.....  
.....

4. Számold meg, hány osztálytársadon van kék színű póló vagy pulcsi! Írd ide:.....

5. Figyeld meg, milyen zajok hallatszanak be kintről! Írd le ide!

.....  
.....

6. Írj legalább három szinonímát az okos szóra!

7. Folytasd az alábbi számsorokat két számjeggyel!

2	4	8	16	32	.....	.....
3	6	9	12	15	.....	.....
5	10	20	40	80	.....	.....

8. Kopogd le a tollad hegyével a padon az alábbi ritmust: tá tá titi tá tá titi tá tá

9. Kérdezd meg a szomszédod születési dátumát! Írd ide:.....

10. Olvasd el az alábbi mondatot: Az utasításokat mindig gondosan végig kell olvasni, a részfeladatok teljesítése előtt átfogó képet kell kapni az egészeztől.

11. Hunyd le a szemed, s próbáld felidézni, mi volt az 1. pont feladata!

12. Ha az 1. pont utasítását pontosan végrehajtottad, azaz, mielőtt a megoldásba belefogtál, végigolvastad az egész gyakorlatsort, jutalmul már nem kell megcsinálnod a feladatokat. Ha nem figyeltél, s megoldottad a feladatokat, olvasd el még egyszer az 1. pont utasítását! Ezután írd le a 10. pontban olvasott mondatot!

.....  
.....  
.....  
.....

(Oroszlány, 2015 nyomán)





## 7.2. Mi a figyelem?

A figyelem az a képességünk, hogy a környezet sok ingere közül kiemeljük a számunkra fontosat, érdekeset. Olyan, mint egy reflektor fénye, mivel megvilágíthatod a környezet fontos részeit.

A figyelem lehet **spontán**, pl. ha valaki a neveden szólít, odakapod a fejed, ha elmegy az ablakod alatt, kinézel rá, ha nagy robajt hallasz, kíváncsi leszel. A spontán figyelmet nevezzük „mi az?” reakciónak is. De az iskolai tananyag is leköti a figyelmedet, ha az érdekes, egybevág az érdeklődéssel. Sok olyan tanulnivaló van azonban, ami nem köt le önkéntelenül, a spontán figyelem nem működik. Ilyenkor a **szándékos** figyelmedet kell beindítanod. Tanulás ugyanis nincsen figyelem nélkül! Az akaratodon múlik, hogy megtanulsz-e figyelni. Az akaratlanul teremt meg magadban, hogy elfogadjod a feladatot. Az akarat ereje nem csak a figyelmedet fogja fókuszálni, hanem hozzájárul a jellemed fejlődéséhez és a gondolkodás tisztaságához is. (Atkinson, 1995)

Gondold végig: ki a főnök? Te vagy a figyelmed? Hagyod, hogy a figyelmed ide-oda kalandozzon, vagy te tartod kordában, s a dolgaid szolgálatába állítod? Néhány tanács ehhez. (Oroszlány, 2011)

1. Barátkozz meg a **csönddel!** A csend önmagában is megteremti a figyelmet. Csend közben megfigyelheted a körülötted levő világ neszeit, aztán visszatérhetsz magadba. Ez a figyelem alapja. A túl sok zaj megbetegít, stresszessé tesz, szüksége van agyunknak a csendre.
2. Erősítsd a figyelmed! **A figyelem fejleszthető.** Végezz el a tanulás elején egy fejlesztő gyakorlatot!
3. **Teljes belemerüléssel tanulj!** Figyelj arra, amit éppen csinálsz, más dolgokat zárj ki az agyadból! Volt már, hogy belemerültél egy filmbe, egy játékba, sportba? Látod, képes vagy a belemerülésre! Gyakorold ezt a tanulással is, ne foglalkozz mással, csak azzal, hogy itt és most a tanulás van és te, s te szép lassan birtokba veszed a tananyag egységét!
4. Tedd félre a problémáidat a tanulás idejére! **Ürítsd ki az agyad** tanulás előtt! Beszélj ki valakivel a gondjaidat, vagy írd le egy naplóba, s csak utána állj neki tanulni! Képzeltben be is csomagolhatod őket egy dobozba, csukd le, s rakd félre a dobozt! Eleinte ez nehezen fog menni, de gyakorlással 1-2 perc is elég lesz rá. Sok időt fogsz megtakarítani a tanulásban és a szabadidődben is.
5. **Ne oszd meg a figyelmedet a tanulás során!** A megosztott figyelem sok helyzetben szükséges, pl. autóvezetéskor, de tanulás közben akadályozza az elmélyülést. Tudtad, ha a telefonod tanulás közben az asztalodon melletted van, bár rá sem nézel, mégis elvonja az agyad figyelmének kb. 60%-át? Ez azt jelenti, hogy ennyivel lassabban, nehezebben fogsz tanulni. **Koncentrálj!** Csak egy dologra figyelj egyszerre a tanulás során, a telefonod tedd távolabb tőled! Ne félj, az üzenetek, lájkok videók megvárnak! Ugyanígy kapcsolj ki a tv-t is!
6. **Figyelj már a tanórákon is!** Ha figyelsz, sok mindent megértesz, otthon már könnyebb lesz a tanulás. Ne pocsékolj az iskolában töltött időt! Otthon, egyedül nehezebb, zavarosabb lesz átvinni az egész anyagot. Ha nehéz figyelned órán, kérdezz, jegyzetelj, ezzel fenntarthatod a figyelmed, s még érdekesebb is lehet a kérdéseidről az óra.





**7.3. Figyelemfejlesztés egyszerűen**

- Számolj magadban kettesével, hármassával, négyesével 300-tól visszafelé!
- Hunyd le a szemed 3-4 percre, koncentrálj a körülötted levő zajokra, mit ismersz fel?

**7.4. Hibakeresés – jelpárok**

Az ábrán minden számjegyhez 1-6-ig egy meghatározott jel tartozik. Ellenőrizd az A, B, C, D, E sorokban, hogy az adott számhoz a megfelelő jel tartozik-e! Írd le a hibák helyét! (sor, oszlop). Az első hibát jelöltük segítségül.

1	2	3	4	5	6
☀	X	Δ	○	Π	Θ

A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3
	☀	X	Δ	○	Π	Θ	X	X	Δ	○	Π	Δ	Θ	X	Δ
B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3
	Θ	Π	Δ	○	Π	Θ	☀	X	☀	○	Π	Θ	☀	X	Δ
C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6	4	3	4	5	6	1	2	3	4	5	3	1	4	3
	Θ	○	Δ	Δ	Π	X	☀	X	Δ	Θ	Π	Δ	☀	○	Δ
D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1	2	3	4	6	4	1	2	3	4	3	6	1	2	3
	☀	X	Δ	○	Θ	○	Π	X	Δ	○	Δ	Θ	☀	Δ	Π
E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4	2	3	4	5	3	1	6	3	4	5	6	1	2	3
	○	X	Δ	☀	Π	Δ	X	Θ	Δ	○	Δ	Θ	☀	X	Δ

**Hibahelyek:**

- A 7,
- B
- C
- D
- E

### 7.5. Koncentrálj és energetizáld magad!

Feszítsd meg az izmaidat 5 mp-re, majd lazítsd el! Minden testrészedenél 3-4-szer ismételd! Így haladj:

- először a homlokod és az arcizmaidat, mintha nagyon mérgesen néznél, majd lazítsd el!
- Feszítsd meg az egyik kezed, öklöd, másik kezed, öklöd! Váltogasd!
- Feszítsd meg - lazítsd el az egyik lábad, majd a másik lábad!
- Nyomd a nyelved a szápadlásodhoz, szintén 5 mp-re, utána engedd el! Ezt is ismételd párszor!

### 7.6. Hibakeresés – jelpárok

Az ábrán minden számjegyhez 1-8-ig egy meghatározott jel tartozik. Ellenőrizd az A, B, C, D, E sorokban, hogy az adott számhoz a megfelelő jel tartozik-e! Írd le a hibák helyét! (sor, oszlop). Az első hibát jelöltük segítségnél.

1	2	3	4	5	6	7	8
♠	♥	♦	♣	♪	#	♪	◀

A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1	2	5	4	8	2	1	7	3	6	5	2	7	2	8
	♠	♥	♪	#	◀	♥	♣	♪	♦	#	♪	♥	♪	♦	◀
				↗											
B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1	4	3	7	8	2	5	1	6	2	4	3	1	8	2
	♠	♣	♦	♪	♠	♥	♪	♠	◀	♥	♣	♪	♠	◀	♥
C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2	4	3	6	7	1	8	3	6	4	7	5	3	1	8
	♥	♪	♦	#	♪	♠	◀	♪	#	♥	♪	♪	♦	♠	◀
D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1	2	4	7	5	1	4	8	3	4	2	1	8	2	5
	♠	♥	♣	♦	♪	♠	♣	♥	♦	♣	♪	♠	◀	♥	♪
E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7	6	3	4	2	6	1	8	3	7	5	2	1	4	3
	♪	#	◀	♣	♥	#	♠	◀	♦	♪	♪	♥	#	♣	♦

Hibahelyek:

A 4,

B

C

D

E

### 7.7. Szókeresés

- A) Számold meg, hogy hányszor fordul elő a **város** szó és a **959** szám! Jelet nem tehetsz, alá nem húzhatod!

Knjhjkjgdgvároszugjhjkjpiowuno56964virqiut15689597389öiipöi217t12hlqwkvárosá  
gbág959clédiqpoipnoqowváriosue83218z38u2zurzhusuliwzeuihvárosqeufhugewuu2el  
anqpfiö24övároslőw934úfowöpe324968595938les67únolewélféajjfuehoiöjporwjgnoor  
gwjqopjriorwu249öu2959875262379ö32öiopöf2fváriosüföpfelfpöfeüü3öoi432u389uw  
léékweqlkvárosqfwpofiop3fui9városufipofqwpowefiefopefuitez7evárosuzeiuez959ef  
ueeieopljerklejopiöewqjhwhuiwen959ohovárosiweopjwrgihgrwuihgrqnot7vários6t2676  
9595aivir94334ö959alfateljesmente967lámatekeröfvigáraksatolsaváriosö9471295928

A **város** szó előfordulása: \_\_\_\_\_ A **959** előfordulása: \_\_\_\_\_

- B) Számold meg, hányszor fordul elő a **birkózás** és a **vívás** szó! Jelet nem tehetsz, alá nem húzhatod!

birkózás röplabda vívás teke úszás íjászat karate kerékpár birkózás íjászat futás birkózás kerékpár  
tájfutás torna sportlövészet birkózás labdarúgás röplabda jégkorong golf torna öttusa röplabda golf  
evezés motorsport röplabda teke vízilabda cselgáncs vívás torna golf vitorlázás röplabda birkózás  
lovassport röplabda vívás kosárlabda sakk asztalitenisz vízilabda birkózás íjászat vívás golf rögbi  
birkózás vívás íjászat bűvárkodás teke vívás birkózás torna röplabda úszás kerékpár íjászat jégkorong  
torna vívás golf röplabda tenisz íjászat súlyemelés vívás sakk motorsport röplabda atlétika birkózás  
íjászat rögbi atlétika vívás birkózás karate kerékpár teke sakk röplabda teke vívás vitorlázás birkózás

A **birkózás** szó előfordulása: \_\_\_\_\_ A **vívás** előfordulása: \_\_\_\_\_

- C) Számold meg, hányszor fordul elő az előző szövegben az **íjászat** és a **röplabda** szó! Jelet nem tehetsz, alá nem húzhatod!

Az **íjászat** szó előfordulása: \_\_\_\_\_ A **röplabda** előfordulása: \_\_\_\_\_

### 7.8. Jelkeresés

Számold meg, hogy hányszor szerepel a következő sorokban **PLA** betűkombináció! A szabályokat már ismered, ugye? Nincs jelölés, sem többször átfutás, és **mérd az időt!**

HLKNIJFOIHEIPLAOVNMWIHEOHVHNENVERPLAHNkBNOPITJOHTRLFKPLABOEIN  
BOENBOPLAENBOENBIONFJHTJOBHVFJHDKJLIASHUFZSGNKJNPLAKUNHKJKJK  
RHPLAMUEHGPLAEBNOPITJGHKEGkPLAVJFBTBDJBVKDJGKHGKURKUHGER  
GGKJFKIHGIHGHTLRFKVKRHGKHBOEINPLABOENBOENBOENBHTPLAFVRIONIFJ  
BNOPLITJDPLAJBHVJHDKLIASHFZGBNOPITJNKJNKQNHKJPLAM  
HGPLAHGEKUGHKEGNVJPLIFBJDZLJGJWJGWGPLAMÉWGJWÉGE

PLA: \_\_\_\_\_ idő: \_\_\_\_\_

### 7.9. Számkeresés

Soronként kell átnézned a számokat. Azt kell – a lehető leggyorsabban – észrevenned, hogy az elől álló kétszámjegyű szám a sorban hol ismétlődik meg még egyszer! Ha megtaláltad a keresett számot, azonnal térj át a következő sorra! Nem szabad hosszasan keresgélni, próbálj tempósan lendületesen keresni! Minden sort csak egyszer futhatsz át! **Mérd az időt!**

54	45	34	54	78	95	34	98	54
78	78	99	76	34	21	78	32	87
65	21	65	54	34	76	54	65	72
11	34	56	11	78	98	43	32	11
96	56	77	96	43	23	54	77	86
41	11	21	39	41	56	73	28	26
79	66	54	93	88	76	79	81	79
39	39	67	19	84	73	39	65	58
33	17	87	90	33	47	82	71	34
29	88	54	33	29	29	66	79	26

Megtalált ismétlődések száma: \_\_\_\_\_ Idő: \_\_\_\_\_

### 7.10. Különbségek

Keress meg a második táblázatban az eltéréseket!

		1	2	3	4	5	6	7
1	M	#	♪	⏏	⏏	♥	Ω	
2	⏏	♥	#	◀	#	⏏	♪	
3	♥	◀	⏏	♪	M	⏏	⏏	
4	⏏	Ω	#	⏏	⏏	◀	♥	
5	⏏	♪	M	♥	⏏	#	M	
6	⏏	♪	⏏	⏏	Ω	◀	♪	
7	◀	⏏	Ω	#	#	⏏	♥	
8	Ω	⏏	♥	Ω	⏏	#	♪	⏏

1.sor: \_\_\_\_\_ 2.sor: \_\_\_\_\_ 3.sor: \_\_\_\_\_ .....4.sor: \_\_\_\_\_

5.sor: \_\_\_\_\_ 6.sor: \_\_\_\_\_ 7.sor: \_\_\_\_\_ 8.sor: \_\_\_\_\_

## 8. EMLÉKEZET

Hányszor van, hogy tanultunk, de nem emlékszünk, nem jut eszünkbe... Az emlékezet nagyon összetett folyamat. Gondoltad volna, hogy többféle emlékezet is létezik? Az emlékezet lehet:

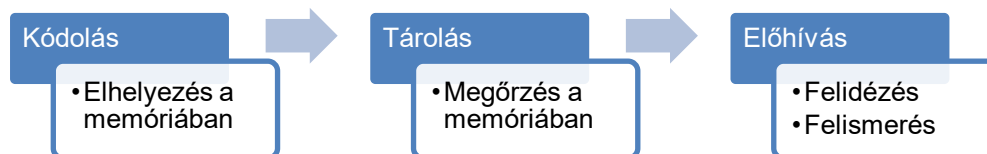
a tárolás ideje szerint:

- szenzoros,
- rövidtávú,
- hosszútávú,

a tartalom szerint:

- készségek, szokások,
- általános tudás,
- személyes életesemények emlékezete.

Mindegyik emlékezetnél három szakaszt különböztetünk meg:



E szakaszok bármelyikében adódhat hiba, s hiába a tanulás.....

Egy kicsit bővebben, hogy értsd, mi is történik az agyadban. A **szenzoros emlékezet** csak nagyon rövid ideig (pár mp) őriz meg információkat, kivéve néhány személynél, akik fotómemóriával születtek. Ők szinte mindent képesek megőrizni az emlékezetükben.

A **rövidtávú memória** hangzás és képek alapján kódol, de csak 5-10 percre őriz meg az adatot, ha nem ismétljük. Kapacitása véges, az átlagember 7 +/- 2 elemet tud megjegyezni. Az előhívás kudarcának, vagyis a felejtésnek az oka legtöbbször az, hogy az új információ kiszorítja a régebbit, vagy az információk elhalványulnak ismétlés hiányában. Sokszor az is megesik, hogy két hasonló információ összezavarja egymást (interferencia) – ezt biztos sokszor tapasztalod idegen nyelv tanulása közben, amikor két szó nagyon hasonlít hangzásában vagy jelentésében.

A rövidtávú vagy munka memória fejleszthető! Ismételj! A hasonlókat egymástól távolabb tanuld! Tömbösíts! Ez a tanulnivaló információk szervezését jelenti. Pl. jegyezd meg az alábbi betűket:

E W S I I A M L L E H P R A K S E A

Elég nehéz, mert több mint 7 betű. De ha értelmet adsz a betűknek, könnyebb lesz megjegyezni a tömböket, pl. SEA tenger angolul a végén, két betű felcserélésével kirakhatjuk a PARK szót, de ha még ügyesebben rendezzük át a betűket, akkor csak két szót, tömböt kell megjegyezni: WILLIAM SHAKESPEARE.

Emlékszel, mit olvastál a tanulásnál a felejtésről? 30 perc után a megtanultak feleződnek a rövidtávú memória jellemzői miatt. De a rövid távú memóriából ismétléssel, értelmezéssel tudod átvinni a hosszú távú memóriába az információt. A **hosszú távú memória** jelentés alapján kódol elsősorban, de azért sok képi és hangzási információt is tárol. Akár egy életen át is megőriz információkat, korlátlan a kapacitása, de azért itt is van elhalványulás, felejtés.

Az előhívást itt is zavarhatja interferencia. Az előhívás könnyebb, ha csak felismerni kell, az önállóan felidézés sokkal nehezebb.

Az emlékezet alkotó jellegű, pótolja a hiányzó részeket. Sémák és sztereotípiák mentén emlékezünk, ezeknek megfelelően töltjük ki az elhomályosuló, elvesző részleteket. Következtetéseket, összefüggéseket illesztünk be, s ezekkel a magyarázatokkal, kiegészítésekkel vagy éppen egyszerűsítésekkel adjuk tovább az információt. Ez nagyban torzíthatja emlékezetünk, ezért is kell a pontos megértésre törekedni, hogy ne essünk a sémáink csapdájába. (Atkinson, 1995)

## 8.1. Típek

Fejlesztheted a hosszú távú memóriát is, ennek módszereit találod itt!

Segítheted a megjegyzést, rögzítést és előhívást, ha

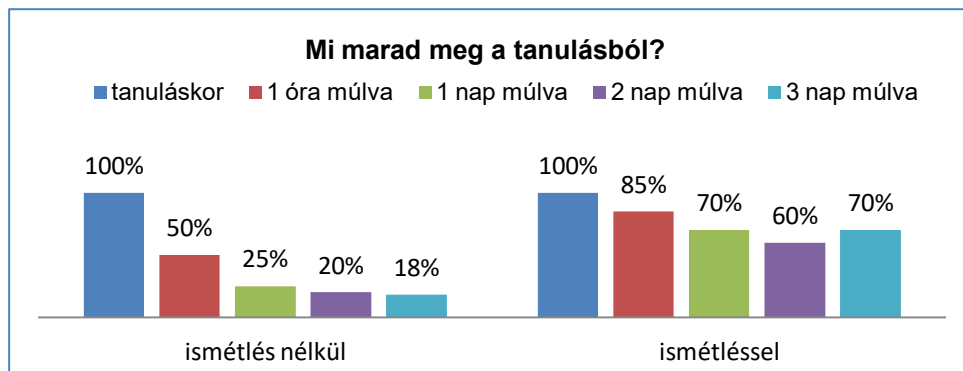
- ✓ nem magolsz, hanem megértésre törekszel,
- ✓ figyelsz és jegyzetelsz az órákon,
- ✓ készítesz rajzokat, ábrákat,
- ✓ gondolattérképet készítesz a tananyaghoz,
- ✓ aláhúzod, kiírod a lényegét,
- ✓ vázlatot, jegyzetet készítesz, ehhez színes jeleket használsz,
- ✓ ismételsz,
- ✓ írsz emlékeztetőket,
- ✓ készítesz tanulókártyákat,
- ✓ gyakorlod a felmondást,
- ✓ taníts másokat arra, amit már tudsz, ezzel gyakorlod a felmondást és rögzíted az anyagot,
- ✓ idézd fel a tanulási helyzetet minél részletesebben, hogy elérte a tanult anyagot is,
- ✓ figyelj arra, hogy a tananyag elejét és a végét könnyebben megőrzi agyunk, vagyis a közepét többet kell gyakorolni, ismételni,
- ✓ ha mozgásos tanulási típusba tartozol, járkálj, labdáz, mozogj tanulás közben,
- ✓ az alvás előtt ismételd, tanult anyagokat jobban megőrzi az agyunk,
- ✓ tanulj meg legalább egy mnemotechnikát,
  - felsorolásból mozaikszavakat alkotsz,
  - vizualizálsz, elképzelsz valami képen, vicces helyzetben a szót, fogalmat, anyagot,
  - a szó hangzása alapján valami vicces gondolatot – asszociációt társítasz a szóhoz,
  - alkossz rímet, ritmust az anyaghoz,
  - használod a helyek módszerét vagy a fogas/pálca módszert. (Oroszlány, 2015)



## 8.2. Felejtés kontra ismétlés

Van egy régi mondás: *Ismétlés a tudás anyja.*

Számos kísérlettel bizonyították pszichológusok, hogy a tanulás után kb. egy órával a megjegyzett tananyag mennyisége nagyjából feleződik. Ha nem ismételsz, ismét elvesz egy adag a „megtanult” leckéből, s bizony másnapra alig marad valami. (Atkinson, 1995, Guttman, 1991)



Ha minden leckével készen vagy, ismételd át még egyszer átfutva az anyagot, majd pihenj. Este lefekvés előtt ismételd át legfontosabbakat még egyszer, ez már csak kb. 10 perc legyen.

A tartós tudás érdekében még jobb, ha több napon keresztül is ismételed az anyagot, hogy ne vesszen el. A tanulásban nem érvényes a matematika szabálya, mely szerint  $7 \times 1 = 1 \times 7$ . Mit is jelent ez? Tegyük fel, van hét napod a témazáróig tanulni. Ha minden nap egyszer átveszed az anyagot, ismételsz, az többet fog érni, mintha az utolsó napon délután hétszer ismételnéd az anyagot!

$$7 \times 1 > 1 \times 7$$

## 8.3. Teszteld magad!

1. Írd le, mire emlékszel a tanárod által vetített képekből?

.....

.....

.....

.....

.....

Válaszolj a tanárod által feltett kérdésekre!

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

#### 8.4. Emlékezet fejlesztő gyakorlatok

##### 8.4.1. Csupa LY

Olvasd el a szavakat egyszer, majd takard le őket, s írd le, amikre emlékszel! (Rabi, 2008 nyomán)

1. aggály, akadály, apály, aszály, bagoly, bivaly, borbély, böngöly, csekély, csermely,

.....  
.....

felidézett szavak száma:..... Húzd alá, hol voltak a listában azok, amik kimaradtak!

2. hüvely, dagály, engedély, erkély, estély, fekély, fogoly, fortély, gerely, zsindegy

.....  
.....

felidézett szavak száma:..... Húzd alá, hol voltak a listában azok, amik kimaradtak!

3. harkály, helyes, helytelen, homály, karvaly, kastély, kehely, kétely, király, kristály,

.....  
.....

felidézett szavak száma:..... Húzd alá, hol voltak a listában azok, amik kimaradtak!

4. lapály, mosoly, moly, muskotály, osztály, páholy, pehely, persely, pikkely, pisztoly, segély, selymes,

.....  
.....

felidézett szavak száma:..... Húzd alá, hol voltak a listában azok, amik kimaradtak!

5. seregély, sikoly, sirály, szabály, szegély, lyuk, székely, személy, szenvedély, mély, tarsoly, vőfély,

.....  
.....

felidézett szavak száma:..... Húzd alá, hol voltak a listában azok, amik kimaradtak!

6. tartály, téboly, tégely, tengely, uszály, ünnepély, veszély, viszály, vőfély, zsámoly, esély, szentély,

.....  
.....

felidézett szavak száma:..... Húzd alá, hol voltak a listában azok, amik kimaradtak!

##### 8.4.2. Szó szerint

Tanulj meg kívülről dalszövegeket, verseket, idézeteket,  
szabályokat, országok fővárosait!

Mondd fel őket és énekelj sokat!



8.4.3. Három perc

Állítsd be a telefonod óráját három percre! Ennyi időd lesz, hogy minél több szót felidézz az emlékezetedből, amik megfelelnek a megadott kategóriának!

**lány nevek** **találat:.....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**színek** (A halvány(kék), sötét(kék) nem ér, de a kék, tengerkék, királykék stb. igen, ezeket már ne írd!)

**találat:.....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**folyók, tavak** **találat:.....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**írók, költők** **találat:.....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



8.4.4. Vizualizálás kulcsszóval

A feladat, hogy egy hangzásában hasonló fogalmat társítunk a megjegyzendő célszóhoz. A két szót egy közös képben elképzeljük a fantázia segítségével. Főleg idegen szavak megjegyzésére kiváló. Pl. az angol curtain (függöny) szót könnyebb megjegyezni, ha elképzelünk egy körte mintás függönyt, mivel a szó kiejtése a körte szóhoz közelít. Vicces képek, jelenetek elképzelése szintén segíthetnek a szavak, versek megjegyzésében. (Atkinson, 1995)

Nézd meg, milyen idegen szavakat kell megjegyezned a következő nyelvórára! Válassz ki közülük nyolcat, és alkoss hozzájuk egy-egy képet!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8.4.5. Alkoss történetet és használd az összes érzékszerved!

Tegyük fel, hogy meg kellene jegyezned a következő listát: Nap, Merkúr, Vénusz, Föld, Mars, Jupiter, Szaturnusz, Uránusz, Neptunusz, Plútó.

Ha csak a bal agyféltekédet használod a megjegyzésre nehezebb a dolgod, de ha bekapcsolod a jobb féltekéd is, könnyebb lesz. A jobb félteke használja az érzékszerveket, a fantáziát, kreativitást, képeket. Képzeld el az alábbiakat!

Álmaink kertjében egy kényelmes nyugágyban fekszünk, és a bőrünkön érezzük a **Nap** melegét. A háttérben Freddie Mercury énekel (angolul **Merkúr**), talán van egy kedvenc dalunk a Queentől. Hirtelen nyílik a kertkapu, és besétál egy mesés istennő, **Vénusz**. Képzeld el varázslatos külsejét. Milyen ruhát visel? Talán semmilyen se. Odasétál hozzánk és megszór minket **Földdel**. Felugrunk a nyugágyból, és egy **Mars** csokival akarjuk megkínálni, amikor is hirtelen rengeni kezd a Föld, és egy óriás lép a színre. **Jupiter** az, az istenek istene s elveszi a csokit. Megrettenve pillantunk fel a 20 méteres óriásra. Rikítóan világoskék pólót visel, melyen arany betűkkel a **SUN** felirat olvasható (a **Szaturnusz, Uránusz, Neptunusz** kezdőbetűi). A nadrágja szárán morogva csüng a kis Walt Disney-kutya, **Plútó**, aki a mi segítségünkre sietett. (Grüning, 2011 nyomán)

Na, vissza tudod mondani az égitestek sorrendjét?

A történetet sokkal könnyebb megjegyezni, mint a szólistát, de csak akkor, ha több érzékszervet bekapcsolsz, s élénk képeket találsz ki.

Lényeg, hogy ne tartson sokáig, mert akkor sok időt vesz el.



Alkoss egy hasonló képekben gazdag történetet az alábbi szavak megjegyzésére!

1. ötlet, pillanat, hattyú, vásár, kémény, Mercedesz, húsvét, tengeralattjáró,

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. perc, fűnyíró, katona, tiszteletes, alma, pohár, tűzoltóautó, könyv,

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Most írd ide egy holnapi leckéd kulcsszavait, s azokat fűzd történetbe!

Szavak: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

8.4.6. Mozaikszó alkotása

Egyik leggyakrabban használt mnemotechnikai módszer, ami főleg felsorolásoknál hasznos. A megjegyzendő szavakból képezünk mozaikszót, például a FEHOM a Nagy-tavak neveinek kezdőbetűit rövidíti: Felső-tó, Erie, Huron, Ontario, Michigan.

Írj a következőkben az aktuális tananyagod valamelyikéhez mozaik szavakat!

1. Megtanulandó szavak:                      A mozaikszóm: .....

.....  
.....  
.....



2. Megtanulandó szavak: A mozaikszóm: .....

.....  
 .....

3. Megtanulandó szavak: A mozaikszóm: .....

.....  
 .....

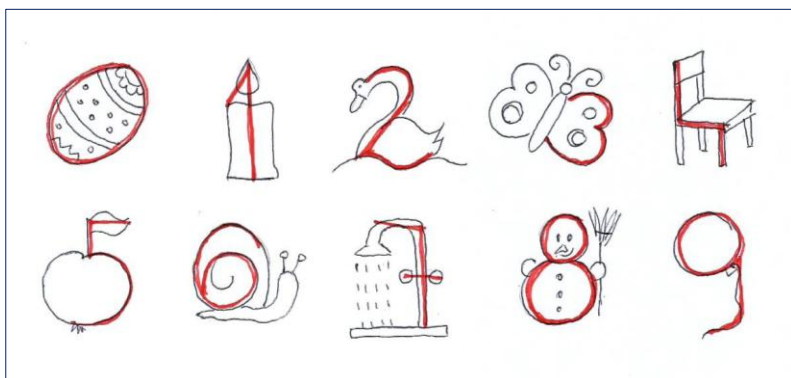
8.4.7. Egy, megérett a meggy.....

Ugye emlékszel a mondókára? Mondd el! Ha mégsem, akkor ismétlésül:

Egy, megérett a meggy,  
 kettő, csipkebokor vessző,  
 három, te leszel a párom,  
 négy, oda biz ne mégy vagy megcsípett a légy,  
 öt, érik a tök,  
 hat, hasad a pad,  
 hét, dörög az ég,  
 nyolc, tele a polc,  
 kilenc, kis Ferenc,  
 tíz, tiszta víz,  
 ha nem tiszta, vidd vissza, majd a csacsi megissza.

A **pálca módszernek, vagy fogas módszernek** is nevezik a következő technikát. Ha már tudod a versikét, ez adja az asszociációk alapját, ez a fogasod. Bármilyen szósort kell tanulnod, ennek az elemeihez kell kötnöd egy élénk képpel, amit elképzelsz. Némi gyakorlás után rutinosá válhatsz, s lerövidül a tanulási idő, s könnyebb lesz a felidézés.

Használhatod a **képi párját is**. Ekkor első lépésben minden számhoz 0-9-ig egy képet kell elképzelned, amit megjegyzel, de még jobb, ha le is rajzolod! A rajz emlékeztessen a számjegy alakjára valahogy. Pl: nulla – tojás, egy – gyertya, kettő – hattyú, három – lepke, négy – szék, öt - alma, hat – csiga, hét – zuhany, nyolc – hóember, kilenc – lufi. (saját rajz)



Ha ezt jól begyakoroltad, akkor készen van a fogasod (ugyanaz, mint az előbb a versike), s ehhez kötheted az új megtanulnivalókat.

Pl. Meg kellene tanulnod az következő szósort angolul/németül: kő, hajó, lámpa, könyv, zászló, bőrönd, sütemény, táska, kenyér, teve.

Képzeld el élénken:

0: egy **kő** rászik a **tojásra** az eltörik.

1. **lámpa** kiégett, ezért **gyertyát** kell gyújtanunk otthon.

2. **hattyú** alakú a **hajóm**.

3. a **könyvnek lepkés** borítója van. stb.

Minden kép megalkotásához legalább 5 mp szükséges. Minél merészebb, szokatlanabb a társítás, annál könnyebb megjegyezni!

Ezután így ismétljük a megtanulandó szósort:

0 kő, 1 lámpa, kettő hajó, három könyv stb. Az ismétlés közben ne csak mondjuk, hanem mindig társítsuk a képet is, amit elképzeltünk a fogas segítségével.

Ha ez a fogas már rutinossá vált, folytathatjuk 10 felett is a képeket és az asszociációkat. A „memóriaművészek” egy része is ezzel a módszerrel dolgozik, rövid idő alatt akár 50-100 szót is megtanulnak. (Oroszlány, 2015, Grüning, 2011)

#### 8.4.8. Helyek módszere vagy memória palota

A helyek módszere, más néven memória palota az agy téri, vizuális és mozgásos információkat tároló területeit kapcsolja össze az emlékezettel. Hasznosítja az emberi agy érzékenységét a térben elhelyezett részletekre. Először részletesen meg kell jegyeznünk egy ismert útvonalat vagy teret. ez lehet az iskolába menet útvonala vagy akár a lakásod otthon. Ki kell jelölnünk, mi az egyes hely (pl.: az ajtó melletti fogas, ahova ledobom a kabátom, amikor belépek a lakásba), mi a kettős (a kisasztal, ahova leteszem a kulcsom), mi a hármás (tükörbe pillantok a fogas mellett) stb. Ezután a megjegyzendő dolgokról részletes fantáziaképet alkotunk, és elhelyezzük a lakás pontjain szépen sorban. Felidézéskor gondolatban végig járjuk a lakást vagy a kiépített útvonalat, és sorra leolvassuk az egyes képeket, szavakat. (Atkinson, 1995)

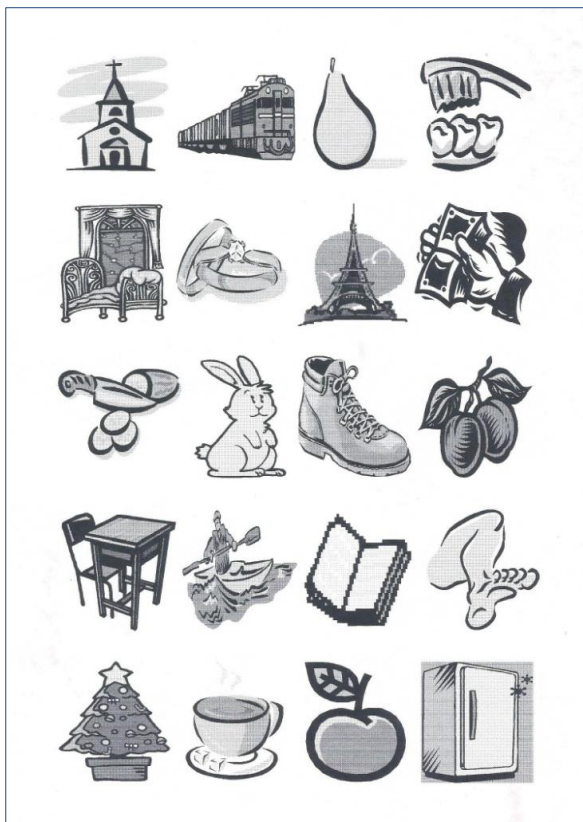
Elsőre sok időt vesz igénybe az útvonal kialakítása és rögzítése, de ha megvan, már nagyon jól használható. Memóriabajnokok, több idegen nyelvet kiválóan beszélők is alkalmazzák a módszert. Írd le a lehetséges útvonalad először mondjuk 10 hellyel, amit utána tetszőlegesen bővíthetsz majd!

1.....2.....  
 3.....4.....  
 5.....6.....  
 7.....8.....  
 9.....10.....

Tanuld meg az útvonalad, s próbáld ki idegen szavak tanulásával!

Képzeld oda a szavakat színes poszteren, plakáton, feliratként, rajzként!

8.4.9. Nézzünk két képet!



Teszteld le magad! Az első képnél<sup>2</sup> csak próbálg megjegyezni minél több dolgot a képről egy perc alatt! Majd takard le a képet, írd le, mire emlékszel!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Találatok száma:.....



A második képnél próbálg asszociációkat, összefüggéseket, csoportokat alkotni a tárgyából, nézd egy percig a képet, majd takard le! Írd le, mire emlékszel!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Találatok száma:.....

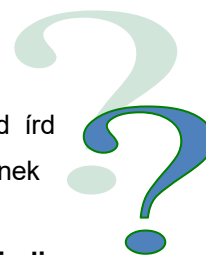
<sup>2</sup> képek forrása: ClipArt, 1998. saját gyűjtés

## 9. OLVASÁS

### 9.1. Olvasási szokásaim

Olvasd el gondosan a következő mondatokat! Gondolkozz el mindegyiken, majd írd melléjük annak a kategóriának a számát, melyet magadra igaznak, jellemzőnek gondolsz! Fontos, hogy válaszaid tükrözzék tényleges szokásaid! (Oroszlány, 2015)

**1: soha      2: ritkán      3: gyakran      4: rendszeresen      5: mindig**



A Fizikai állapot	érték
1. Sokáig tudok olvasni anélkül, hogy elfáradna a szemem.	.....
2. Időnként pillanatra megállok és a távolba nézve pihentetem a szemem.	.....
3. Törődöm azzal, hogy jól van-e megvilágítva az olvasmány.	.....
4. 40-50 cm-re tartom magamtól a papírt.	.....
5. Egyenesen és nyugodtan ülök, izmaimat nem feszítem meg.	.....
6. Semmiféle fizikai mozgást nem végzek, csak a szemem mozog.	.....
7. Lehetőleg nyugodt, zavartalan, csendes helyen olvasok.	.....
8. Kényelmesen, kellemesen érzem magam olvasás közben.	.....
B Figyelem	érték
9. Olvasás közben ki tudom magamban kapcsolni a külső zajokat.	.....
10. Kikapcsolom saját, más irányú gondolataimat is.	.....
11. Olvasás és tanulás közben nem csinállok semmi mást. (evés, zenehallgatás, körömrágás)	.....
12. Könnyű dolog számomra az olvasmányra figyelni.	.....
13. Követni tudom a gondolatmenetet anélkül, hogy elveszteném a fonalat.	.....
14. Elkalandozás nélkül olvasom végig a szöveget.	.....
15. Visszaemlékszem az olvasottakra néhány nap után is.	.....
C Olvasmány megközelítése	érték
16. Határozott célom van egy-egy olvasmány elolvasásával.	.....
17. Először megnézem az olvasmány szerkezetét, felépítését.	.....



18. Megpróbálom megkeresni az alapgondolatot, a lényegét.	.....
19. Tudok vázlatot és összefoglalást készíteni az olvasottak lényegéről.	.....
20. Figyelek a szerző gondolatmenetére, észreveszem a következetlenségeket.	.....
21. Kérdéseket vetek fel, melyekre választ keresek.	.....
22. Könnyen megtalállok egyes adatokat vagy részleteket.	.....
23. Az ábrák, rajzok és grafikonok segítségemre vannak a megértésben.	.....
24. Tisztában vagyok a nyelvtani szerkezettel, az írásjelek szerepével.	.....
25. Az olvasmányok megértéséhez alapismereteim, szókinccsem megfelelő.	.....
26. Az ismeretlen szavak jelentésének utána nézek.	.....
27. Örömmel olvasok, anélkül, hogy megerőltetőnek érezném.	.....
<b>D Az olvasás sebessége</b>	<b>érték</b>
28. Általában elég gyorsan olvasok	.....
29. Hangtalanul, ajakmozgás nélkül olvasok.	.....
30. A sebességet a célhoz és az anyaghoz igazítom.	.....
31. Szócsoportokat olvasok.	.....
32. A gondolatot keresem anélkül, hogy az egyes szavakkal törődnék.	.....

**Értékelés**

Számold meg, hány 1-es, 2-es és 3-as számot írtál!

Ha ezt a számot megszorozod 100-zal, majd elosztod 32-vel, megtudhatod, hogy jelenlegi olvasási szokásaid hány százalékán kellene változtatnod.

Olvasd el még egyszer, hogy mire adtál 1, 2, 3 választ! Ezekon gondolkodj el, tanácsként kezeld őket, amit érdemes megfogadni a tanulás hatékonysága érdekében!



## 9.2. Szöveg kiegészítés

Pótold a szövegekből a hiányzó szavakat! (Kérdések és feleletek könyve, 2011 nyomán)

1. A lóport a kínai tudósok fedezték fel a 9. században. Kezdetben vallási ünnepeken használták ..... , da hamarosan rájöttek, hogy a háborúban is hatékony eszköz lehet.  
a) varázsláshoz      b) tűzijátékhoz      c) emberáldozathoz      d) világításhoz
2. Az első cipzárat a cipőkhöz találták fel, 1893-ban Amerikában. Később rendszeresítették a cipzárat az amerikai ..... Ruhákban először 1914-be varrták.  
a) óvodákban      b) iskolákban      c) légierőnél      d) úrkutatásban
3. Az amerikai Thomas Adams gyártott először rágógumit 1882-ben ősi, maja ..... recept alapján. A rágógumi először latexből készült, ami kaucsukgumit, gyantát, viaszt tartalmazó tejszerű nedv.  
a) indián      b) varázsló      c) étel      d) fűszer
4. A természetes alapú parfümököt növények különféle részeiből vonják ki. Először a növény virágát vízzel keverik egy lombikban, felhevítik, a vízgőz kihozza a virág esszenciális savait és az illatát. Ez az esszencia. Ezután ezt keverik ..... , hogy kölnivizet vagy parfümöt állítsanak elő belőle.  
a) vízzel      b) zsírral      c) színezőanyaggal      d) alkohollal
5. A Holdon nagyon nagy a hőingás. Napközben a nap melegének hatására akár 120 °C is lehet. Éjszaka a Hold láthatatlan oldalán a hőmérséklet -160 °C-ra süllyedhet. A hőingadozások valamint a légkör ..... miatt fontos, hogy az űrhajósok védőruhát viseljenek.  
a) nedvessége      b) hiánya      c) hidege      d) változása
6. A XX. század legnagyobb influenza járványa az első világháború végén ütötte fel a fejét. A betegség rendkívül gyorsan terjedt, és nagyon súlyos volt, néhány hónap alatt többen haltak meg, mint a ..... összesen. A spanyolnátha legalább háromszor annyi áldozatot szedett, mint a négy éven át tartó, addig soha nem látott öldöklés.  
a) pestisben      b) sebesülésekben      c) világháborúban      d) éhínségben

### 9.3. Szövegértési gyakorlatok

#### 9.3.1. Tudnivalók, közlekedési korlátozások a február 1-jei eseményekkel kapcsolatban

Mint ismeretes, holnapután, február elsején, egy keddi napon, délután háromnegyed hatkor vége lesz a világnak. Mindjárt utána az utolsó ítélet következik.

A fővárosi tanács illetékes ügyosztálya felkéri a lakosságot, hogy kerülje a pánikot. Másfelől viszont türelmetlenkedni is fölösleges, mert kivétel nélkül mindenki sorra kerül.

Nagyobb méretű közlekedési korlátozásokra nem lesz szükség, de az Alagutat – az esetleges beomlás veszélye miatt – délután háromkor lezárják. Ettől kezdve a négyes, ötös, ötvenhatos autóbusz a Lánchíd helyett az Erzsébet hídon közlekedik.

A vasutak, hajók, autóbuszok menetrendszerűen járnak, sőt, a Vigadó térről egy sétahajó különjárat is indul, mely (elegendő számú jelentkező esetén) fellobogózott ravatalként úszik lefelé a Vaskapu festői vidéke és a Fekete-tenger felé.

Mindazokkal, akik életük meghosszabbítását akarják kérvényezni, máris közöljük, hogy kívánságuk nem teljesíthető. Még terhes anyák és újszülöttek sem képeznek kivételt, pedig néhányan jogosan panaszkodnak amiatt, hogy épp holnapután délután háromnegyed hatkor jönnek a világra, és ennek folytán roppant rövid életűek lesznek.

Másfelől viszont különleges szerencse éri mindazokat, akik ebben az időpontban amúgy is elhaláloztak volna. Ezek most jót röhöghetnek a markukba. (Örkény István)

#### Válaszolj a kérdésekre!

1. Milyen napra esik február elsején a világvége?.....
2. Mi következik a világvége után?.....
3. Miért zárják le az Alagutat?.....
4. Mely buszokat érinti a közlekedési korlátozás?.....
5. Honnan indul a sétahajó?.....
6. Mi a feltétele a fellobogózott ravatálnak?.....
7. Lehet-e kérvényt írni?.....
8. Kik szerencsések?.....

#### 9.3.2. Rendőrkézen az angol vonatrabló

J. P. Jerrys, akit az Interpol két éve eredménytelenül körözött, befejezte bűnügyi pályafutását. Az lett a végzete, hogy hazánkban is folytatni próbálta üzemeltetését.

A nagy bandavezér, aki feltűnően sokszor fordult meg Magyarországon, mindig Csehszlovákia felől lépte át a határt, és azzal hívta föl magára a vámőrség figyelmét, hogy erős juhtúrószagot árasztott.

E csekély nyomon elindulva, rendőrségünk nyomban teljes apparátussal figyelni kezdte. Kiderült, hogy Jerrys nagylábon él, éjszakai mulatóhelyeken szórja a pénzt, s egy esős vasárnap délutánon, csak úgy unalmában, laposra kalapálta a Gellért szálló előtt veszteglő Mercedes kocsiját.

Ráadásul a bőkezű "turista" gyanús alakokkal barátkozott; egy titokban készült fényképfelvétel bizonyítékot szolgáltatott arról, hogy Jerrys egy Wesselényi utcai talponállóban egy zacskó pirospaprikát vett át N. N. rovott múltú fiataloktól, akinek a világszerte keresett magyar fűszerért hét forint hatvan fillért és egy hosszúlépést fizetett.

Bűnügyi szerveink azonban csak akkor csaptak le rá, amikor álszakállt ragasztva fölszállt a Budapest-Makó gyorsvonatra. Az egész útvonalon adó-vevő készülékkel felszerelt őrszemélyzet figyelte a szerelvényt, melyet egy rendőrségi helikopter is kísért.

Magán a vonaton számos civil ruhás nyomozó tartotta szemmel Jerryst, és épp abban a pillanatban fűlelték le, amikor rátört a békésen szendergő D. Tihamérra, a Budapest-déli vendéglátóipar idős fűszer-felvásárlójára, és pisztolyát mellének szögezve, arra akarta kényszeríteni, hogy adja át neki a nála levő tíz deka köménymagot.

A veszedelmes bűnöző, aki egyébként az angliai vonatrablásnál közel kétszáz ezer fontot vágott zsebre, azzal védekezett, hogy az ilyen módon összeharácsolt körözöttet nem akarta az országból kicsempészni, hanem szállodai szobájában, kenyérrre kenve szeretne volna elfogyasztani.

Azt azonban beismerte, hogy több ízben becsöngetett ismeretlen lakásokba, és - többnyire gyerekektől és hiszékeny öregektől - a legkülönbözőbb ürügyekkel sőt kért kölcsön. A rendőrség ezúton szólítja föl a károsultakat, hogy a nyomozás sikere érdekében jelentsék be sóigényüket.

(Örkény István)

Válaszolj a kérdésekre!

1. Mennyi pénzt zsákmányolt az angol vonatrabló?.....
2. Mióta körözték eredménytelenül?.....
3. Mi adta az első nyomot a megtalálásához?.....
- .....
4. Mit tett tönkre unalmában Jerrys?.....
5. Mit bizonyít fényképfelvétel?.....
- .....
- .....
- .....
6. Mennyit fizetett a paprikáért?.....
7. Hol fogták el Jerryst?.....
8. Kik vettek részt az akcióban?.....
- .....
9. Mivel védekezett a vonatrabló? .....
- .....
10. Kiket keres a rendőrség még? .....
- .....
- .....
- .....



## 9.3.3. Hírek és álhírek

Szenvedélyes hírlapolvasó vagyok. Reggelente örömmel veszem kézbe a friss újságot, és átolvasom elejétől végig.

Minek szól ez az érdeklődés? Mindannak, ami tegnap óta történt, az öt világrész eseményeinek. Minthogy ezt a kíváncsiságot százmilliók osztják, kialakult egy mindent behálózó hírszolgálati szervezet.

Kábelek, riporterek, képtávírók, tetsztárok, szerkesztőségek, nyomdák ontják az érdekesnél érdekesebb híreket. Mindez óriási összegeket emészt föl. A minap rájöttem, hogy erre semmi szükség.

Hogyan született meg bennem ez a felismerés?

Egy hónapot töltöttem külföldön. Hamarosan hiányozni kezdett a reggeli újságot olvasás. A második hét végén kezembe akadt egy régi pesti újság, melybe a villanyplatnit csomagoltuk. Kicsomagoltam, elolvastam. Másnap és utána még több ízben újra és újra elolvastam. Olvasás közben azon kaptam magam, hogy a régi hírek ugyanolyan érdekesek, mint a frissek.

Ez a tapasztalat elgondolkodtatott. Ha a régi híryanagy semmivel sem unalmasabb, mint az új, akkor talán az sem olyan fontos, hogy amit elolvasok, megtörtént-e, vagy sem. Lehetséges, hogy kíváncsiságom beéri álhírekkel is.

Próbát tettem. A próba sikerült. Az alábbiakban ismertetek néhány érdekes hírt, amelyet néhány óra leforgása alatt, minden különös fáradság nélkül, az ujjamból szoptam. Remélem, hogy ezek a meg nem történt események olvasóim kíváncsiságát is kielégítik. Ez igen nagy jelentőségű esemény lenne.

## AZ ÖT VILÁGRÉSZ ESEMÉNYEI

## BICIKLIZNI TANUL A PÁPA

A katolikus egyház feje, orvosai tanácsára, minden reggel háromszor körbekerékpározza a Szent Péter Székesegyház előtti hatalmas térséget. Útjára orvosán kívül csak hat svájci testőr kíséri el, akik erre az alkalomra a nehézkes sisak helyett fehér bukósisakot viselnek. Róma népe és számos utas és zarándok térden állva nézi végig a szentatya reggeli testgyakorlatát.

## HALÁLT OKOZÓ RÓSEJBNI

Özv. Kovács Lőrincné óbudai nyugdíjas az este rósejbnit sültött vacsorára. Alighogy az elsőt megette, gyomrához kapott és meghalt. A boncolásnál a rósejbnin kívül egy csokor hóvirágot, egy OTP-kölcsönrel vásárolt KIJEV fényképezőgépet és a *Rozsdatemető* c. regényt találták meg az idős asszony gyomrában. Az orvosok véleménye szerint ezek az oda nem való tárgyak is szerepet játszhattak Kovácsné szerencsétlen halálában.

## MAGYAR A VILÁGŰRBEN

Meg nem erősített hírek szerint Conrad százados, a Gemini IV. amerikai űrhajó másodpilótája magyar származású. Apja, akit Konrádnak hívtak, Szabadbattyánból vándorolt ki „a hárommillió koldus” Magyarországról. Conrad százados a légierőknél szolgált, ma is jól beszél magyarul, s hosszú űrutazása során a „*Mon amour, mon amour, szívemben te vagy az úr*” kezdetű régi magyar sláger dúdolta, melyet még édesapjától tanult.

### MEGETTE A SAJÁT LÁBÁT

Mendelényi Géza, a Tej és Tejtermék Fölvásárló Központ előadója, kispesti háza kertjében csontig leette a húst saját bal lábáról. Tették oka: hivatali bosszúságok.

### ÚJFAJTA DINNYEBETEGSÉG

Reme Béláné, a kiskorpási Szabadság Termelészövetkezet tagja, mára virradó éjjel halk jajgatásra ébredt. A lelkiismeretes növényápoló, a hang után sietve, a szövetkezet veteményesében egy nyöszörgő görögdinnyét talált, melyet a mentők még az éjszaka folyamán beszállítottak a járási kórházba. Bodrogi főorvos, a sebészeti osztály vezetője lemondta tervezett jugoszláviai IBUSZ-utazását, amikor értesült róla, hogy a dinnye a téesz tulajdona. Valószínű, hogy műtetre kerül sor. A kórház telefonja állandóan szól, mert a környékbeli szövetkezetek érdeklődnek a beteg hogyléte felől.

### GYÚJTÓ VAGY VALUTAÜZÉR

A bíróság ezer forint pénzbírságra ítélte Szederjesi Szabó József clevelandi illetőségű, magyar származású állampolgárt, aki a budapesti kapualjakban egy kofferre való „A lift működik” feliratú táblát lopkodott össze. Szabó azzal védekezett, hogy nem akart üzérkedni. A táblákat a saját céljaira szedte össze, mert maga is furcsaságokat gyűjt.

### FELLENDÜLÉS A SPORTSZERIPARBAN

Tegnap nagy meglepetés érte a Dél-dunántúli Mélyfúró Vállalat tapasztalt olajkutatóit. Amikor a süttőlapockai fúrótoronnyal elérték a 2200 méteres mélységet, hirtelen erős gázömlést észleltek. A földgázkitörést azonban nem a várt kőolaj föltörése követte: olaj helyett töménytelen mennyiségben teniszcipők lövelltek az ég felé. A Duna Cipőgyár minőségi ellenőrei azonnal a helyszínre siettek, és megállapították, hogy a föld méhéből érkező teniszcipők teljesen megfelelnek az előírásnak. Remélhető, hogy a süttőlapockai leletből nemcsak a hazai piacot tudjuk ellátni, hanem eleget tehetünk egy afganisztáni külkereskedelmi megállapodásnak is.

### FORRADALMI MEGMOZDULÁS PARAGUAYBAN

Asuncionban, az ország fővárosában, a zsoldját keveslő 3. páncélos hadosztály az elnöki palota elé vonult. Rövid lövöldözés után elkergették Lopez Burillót, a jobboldali, Amerika-barát, reakciós beállítottságú elnököt, és a haladó gondolkozású Aurelio Lapazt ültették a helyére. Lapunk zártakor a város lakossága fátylas menettel ünnepli a reakció újabb kudarcát Dél-Amerikában.

### ÚJABB FORRADALMI MEGMOZDULÁS PARAGUAYBAN

A zsoldjukat követelő paraguayi légierők egy ejtőernyős zászlóaljat dobtak le az elnöki palota kertjébe. Sikert is rövid lövöldözés után elkergetni Aurelio Lapazt Amerika-barát, jobboldali beállítottságú elnököt, aki alig háromnegyed órát töltött hivatalában. Az új elnök a haladó gondolkozású Lopez Burillo, akinek győzelmét Asuncion lakossága fátylas menettel ünnepli, mely lapunk zártakor még tart.

\*

Remélem, fenti álhírek teljesen kielégítik az olvasó szenzációéhségét. Ezzel egy csapásra fölöslegessé válna az egész hírközlő apparátus, a tetszatók, ügynökségek, kábelek és képtávírók munkája. Tömerdek pénzt takaríthatunk meg. Még a lapszerkesztőségek dolgozóit is szélnek ereszthetjük, mert e

sorok írója szerény fizetségért vállalkozik rá, hogy a hazai sajtót ellássa érdekes, frissnek tűnő és hitelesnek látszó álhírekkel. (Örkény István)

Válaszolj a kérdésekre!

11. Mi vezetett a felismeréshez, hogy feleslegesek a hírszolgáltató szervezetek?

.....

.....

.....

.....

12. Mi az a vilanyplatni?

- a) villanykörte    b) elektromos főzőlap    c) vasaló    d) elektromos ágymelegítő

13. Miért kerékpározik a pápa?

.....

.....

14. Hány személy kíséri el?.....

15. Mit találtak Kovács Lőrincné gyomrában?

.....

.....

.....

16. Mi az a rósejbní?

- a) sült krumpli    b) palacsinta    c) rántott hús    d) tükörtojás

17. Hogy hívták Conrad százados úrhajóját? .....

18. Mi volt az oka Mendelényi Géza tettének? .....

19. Mi hívta fel a figyelmet a dinnyebetegsége?.....

20. Kinek kellett lemondania külföldi utazását? .....

21. Milyen táblákat lopott Szabó József?.....

22. Milyen büntetést kapott?.....

23. Hány méteres mélységből tört elő a különleges lelet Süttőlapockán?.....

24. Kik ellenőrizték a minőséget?.....

25. Hova fogunk szállítani az áruból?.....

26. Mi Paraguay fővárosa?.....

27. Milyen hadosztályok vettek részt a forradalmi megmozdulásokban?.....

.....

.....

28. Miért tört ki a forradalom?.....

.....

.....

19. Mennyi ideig volt elnök Aurelio Lapaz? .....

20. Kiknek a munkája válik feleslegessé?.....

.....

.....



## 10. SZÖVEGFELDOLGOZÁS

### 10.1. Elveszett a Föld?

**Azok, akik megmenthetnék, már a menekülésen dolgoznak** (Major András nyomán)

A világ leggazdagabb üzletemberei közül egyre több dédelget és valósít meg olyan terveket, amelyek már nem a bolygó éghajlatának és ökoszisztémájának megmentésére fókuszálnak, hanem sokkal inkább a Föld elhagyásával és az űrutazások végső határának kitolásával kívánják biztosítani az emberiség jövőjét.

Az emberiség kinőtte és túlhasználja a Földet, a bolygó véges erőforrásai pedig már korlátozzák a további növekedést. Miután a környezeti válság már az egész földi éghajlatot és ökoszisztémát drámai átalakulással fenyegeti, már nem elég, ha az ember egyszerűen átköltözik egy trópusi szigetre vagy atombunkert vásárol magának. Új terveket kell alkotni. Ezeket a terveket pedig sokan a 20. századi tudományos-fantasztikus alkotások világából eredeztetik. Adódik a bibliai párhuzam is: a leggazdagabbak már javában építik a maguk bárkáját.

Számos milliárdos üzletember dédelget világmegváltó űrterveket. Van köztük orosz fizikus feltaláló, aki az idegen lényeket akarja megtalálni és új, lakható bolygók után kutat. Egy görög milliárdos pályázatot, versenyt hirdetett űrrakéta tervezésére. A népszerű számítógépes Doom játék programozója szintén beszállt az űrversenybe. A NASA néhány korábbi mérnöke is saját céget alapított, s már földkörüli pályára állították rakétájukat, melyen a népszerű Star Trek tévésorozat egyik szereplőjének hamvait is elhelyezték tisztelgésül.

193 szó      idő: \_\_\_\_\_

Elon Musk, a Tesla alapító-tulajdonosa 2002-ben alapította a Space Exploration Technologies nevű, rakéta- és űrhajó-technológia fejlesztésével foglalkozó társaságot. A vállalattal az üzletember saját megfogalmazása szerint űrutazó civilizációvá kívánja tenni az emberiséget. Az emberiség "több-bolygós" fajjá tétele az egyetlen és így legjobb módszer a kihalás elkerülésére. Musk 2016-ban ismertette tervét, melynek fő célja az állandó emberi jelenlét megteremtése a Mars bolygón egy önfenntartó város formájában. „Biztosítani akarjuk, hogy valahol máshol megőrizhető legyen az emberi civilizáció magja, amely képes lehet a civilizáció visszaállítására és a sötét korszak lerövidítésére” - mondta.

A SpaceX által fejlesztett Falcon 1 típusú rakéta volt 2008-ban az első, magántőkéből fejlesztett rakéta, amely elérte a föld körüli pályát. Ezután a NASA szerződést kötött a társasággal, a SpaceX végezheti a Nemzetközi Űrállomás teher- és személyszállítási feladatait. A SpaceX sikeressé válásával pedig egy új üzletág is megszületett: a kereskedelmi rakéta szolgáltatások piaca. A vállalat úttörő munkát végzett a teljes mértékben és gyorsan újrahasználatos rakéta- és űrhajó-technológia területén. Ezzel jelentősen sikerült csökkenteni az űrutazás költségeit.

A Mars-vízió továbbra is csillagászati árba kerülne, amelynek biztosításához a vasembernek is nevezett Musk egy másik,



ugyancsak meglehetősen nagyméretű tervet ötölt ki. A szükséges költségeket jelentős részben a Starlink névre keresztelt műhold-hálózat megalkotásával fedezné. Ez alacsony, Föld körüli pályáról sugározna nagy sebességű internetet a bolygó bármely pontjára. A Starlink 11 943 darab szatelitből fog állni, amelyek arra is képesek lesznek, hogy automatikusan kikerüljék az útkukba kerülő űrszemetet, ezzel megelőzve az ütközést.

234 szó idő: \_\_\_\_\_

A Holdra szállást gondolta tovább Jeff Bezos, az Amazon elnök-vezérigazgatója. A milliárdos befektető tervezte meg a Blue Moonak nevezett leszállóegységet a Blue Origin nevű űripari cégével. Célja az emberiség felszabadítása a Kék Bolygó véges erőforrásainak bilincséből. Maga a Blue Origin név is beszédes: a Föld csak a kiindulási bázis az emberiség számára.

Az űrutazást és az új bolygók meghódítását Bezos szerint a szegénység, éhség, otthontalanság, szennyezés és túlhalászás sürgető problémái teszik indokolttá. Az emberiség egyszerűen ki fog fogyni a földi erőforrásokból. Bezos szerint egyetlen módon lehet megakadályozni, hogy a Föld teljes felszínét napelemekkel kelljen beborítani, mégpedig azzal, hogy kitörünk az emberiségnek otthont jelentő világ határain túlra. A Blue Moon is csak az első lépés lenne a terv megvalósításában, amelynek végső célja egy földönkívüli településhálózat megteremtése az emberiség számára.

A naprendszerbe való kilépés a milliárdos szerint korlátlan erőforrásokkal kecsegtet, a korlátozó tényezőktől megszabadulva az emberi népesség akár elérheti az ezer milliárdos lélekszámot is. A Föld végül a lakhatást fogja csak szolgálni, és legfeljebb könnyűipari tevékenységek folynak majd a bolygón, így a jövő nemzedékek számára is meg lehetne őrizni természeti kincseit. A környezetet és emberi egészséget erősen megterhelő iparágaknak viszont nem lenne hely többé a Földön, ezek valahol máshol kapnának helyet, az emberiség jelentős részével együtt. Bezos kitért az új városok létrehozását lehetővé tevő, mesterséges klímát és gravitációt biztosító úgynevezett O'Neill-hengerek telepítésére, de a folyamatos friss levegő biztosítását szolgáló új üzleti tevékenységről is szót ejtett.

233 szó idő: \_\_\_\_\_

Richard Branson 2004-ben alapította meg Virgin Galactic nevű cégét, amellyel a kereskedelmi űrutazás feltételeinek megteremtése volt a célja. A társaság 15 évnyi, a kaliforniai Mojave-sivatagban lefolytatott fejlesztést és tesztelést követően 2019-ben ért el áttörést: űrrepülőgépe két sikeres tesztet is végrehajtott. A társaság közölte, Új-Mexikóba, a világ első kereskedelmi célú űrrepülőterére, a Spaceport Americára helyezi át székhelyét 2019 nyarán.

Eddig összesen körülbelül 600 reménybeli utas foglalt jegyet a gépre, 200 000 és 250 000 dollár közötti összegekért, a szélesebb fogyasztói bázis megszólítása érdekében azonban a társaságnál az árak csökkentését tervezik. "Remélhetőleg, néhány hónap múlva beteljesíthetem álmom az űrbe lépésről és hamarosan mások is követhetnek" - fogalmazott Branson.

Tervei szerint a társaság új bázisán űrhajóképzésben is részt lehet majd venni. Az űrrepülésen részt vevők családtagjai számára pedig számos szolgáltatást tervez az éttermektől a hegyikerékpározási lehetőségen

át a hőlégballoonozásig.

A vetélkedés nem csak a fejlesztések terén indult meg, de a szavak szintjén is. Branson pozitívan nyilatkozott Bezosról és Muskról, csodálatosnak és izgalmasnak nevezve, hogy a világnak immár három, újító vállalkozója is van. Bezos szerint viszont Branson utasai legfeljebb a "megcsillagozott" űrhajós fogalmának felelhetnek meg. Arra utalt, hogy míg saját projektje a világűr ügynevezett Kármán-vonal által 100 kilométeres magasságban kijelölt határán túlra tervezi reptetni ügyfeleit, addig Bransonék az Egyesült Államokban használt 80 kilométeres határmagasságra fókuszálnak. A világűr határának tartott Kármán-vonal magasságát Kármán Tódor magyar származású tudós számolta ki.

225 szó            idő: \_\_\_\_\_

Válaszolj a kérdésekre!

1. Honnan erednek az új tervek a Föld jövőjével kapcsolatban?

.....

2. Milyen cégek tulajdonosa Elon Musk?

.....

3. Milyen fajú akarja tenni az emberiséget a tervei alapján?

.....

.....

4. Mire lesz képes az új szatelitrendszer, amit tervez?

.....

.....

5. Milyen megbízást kapott a NASA-tól?

.....

6. Melyik bolygót célozza meg az Amazon vezérigazgatója?

.....

7. Milyen problémák indokolják szerinte az űrutazást?

.....

.....

8. Milyen jövőt jósol terveiben a milliárdos? Írj legalább négy szempontot!

.....

.....

.....

9. Mennyibe kerülhet egy jegy az űrutazásra Branson cégénél?

.....

10. Melyik államba kellene utaznod, ha szeretnél űrrepülni?

.....

11. Milyen kritikát fogalmazott meg Bransonnal szemben versenytára?

.....

.....

.....

12. Milyen magyar vonatkozást említ a cikk?

.....  
.....

Fogalmazd meg további kérdéseket az olvasmány alapján!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Gyűjtsd ki, gyűjtsétek ki a kulcsszavakat a fenti olvasmányból!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Készíts gondolattérképet a teljes olvasmányhoz!

Próbáld felmondani saját szavaiddal az olvasottak lényegét!  
Gyakorold a szöveget a hangos felolvasást is!



## 10.2. Haldokló tengerek – melyik faj maradhat fent?

**Halak, korallok, kagylók, bálnák. Mindegyiket a kihalás veszélyezteti. Riasztóan fogyatkoznak a tengeri élőlények. A túlhalászás szinte mértéktelen.** (Gondola nyomán)

A halászok vonóhálókkal tarolják a tengerek alját, kifogva válogatás nélkül mindent – az üzleti szempontból értéktelen, félholt állatokat aztán visszalapátolják a tengerbe. Szakértők szerint drasztikusan vissza kellene fogni a halászatot, mielőtt eltűnnek az egykor gyakori fajok.

Csodálatos élőlény az atlanti kékúszójú tonhal. Három és fél méter hosszúra megnő, tömege a hét mázsát is elérheti, és akár harminc évig él. Hatalmas, elegáns, áramvonalas testét mintha mérnökök tervezték volna. Óránként negyven kilométeres sebességgel száguld a vízben, akár ezerméteres mélységbe is lemerül. Vére melegebb a környező tengervíznél, így a Jeges-tengerben ugyanolyan jól érzi magát, mint a trópusokon.

Van a kékúszójú tonhalnak még egy tulajdonsága, amelyről nem mondható, hogy az előnyére válna. Sőt talán hamarosan a vesztét okozza, hogy a hasát vajpuha, zsírdús húsréteg párnázza. Ebből a húsból készíthető a legfinomabb szusi, a sokak által kedvelt japán származású csemege. Az utóbbi évtizedben már valóságos flották úzik-hajszolják a tonhalakat a legmodernebb eszközökkel felfegyverkezve, repülőgépes felderítést is bevetve. A halászok az engedélyezettnél jóval több tonhalat fognak ki: évente tízezzrel ejtik foglyul az állatokat, hogy víz alatti ketrecekben felhizlalják, majd leöljék őket, aztán a húsukat eladják Japánba, az Egyesült Államokba és Európába. Mivel az európai és észak-afrikai országok tétlenül nézik a mézárhlást, mostanára végveszélybe került a földközi-tengeri kékúszójú tonhal-állomány.

227 szó      idő: \_\_\_\_\_

„Könnyen lehet, hogy már elkéstünk... Mindig eszembe jut a párhuzam: ahogy a roppant bölénycsordák is eltűntek a Vadnyugatról a 19. században, a kékúszójú tonhal sorsa is beteljesedhet a Földközi-tengeren. Ha nem változik a helyzet, szó szerint a szemünk láttára pusztul majd ki!” – szolgál keserű számvetéssel Sergi Tudela spanyol tengerbiológus, a Vadvédelmi Világalap (WWF) munkatársa.

Az atlanti kékúszójú tonhal sorsa is bizonyítja, hogy a világ halgazdálkodása csődbe jutott. A halászati ipar újabb meg újabb módszereket vet be, a kereskedelmet haszonra éhes multinacionális vállalatok uralják, a halászok felelőtlenül túlhalásszák a vizeket, az utca emberét pedig csöppet sem érdekli, honnan kerül az asztalára a hal.

Az átgondoltan kezelt alaskai, izlandi, újzélandi vízterületeket leszámítva a tengerek egykor sokkal gazdagabbak voltak, mint ma. Egyes tengerbiológusok szerint az óceánokat napjainkban 80-90 százalékkal kevesebb nagy testű, vándorló életmódot folytató hal lakja, mint száz éve. Más szakértők szerint egyelőre nem ilyen súlyos a helyzet, de abban mindenki egyetért: kevés a hal és sok a halász.

A húsukért halászott halak - például a tőkehalfélék - állományai az Északi-tengertől egészen az Új-Anglia mellett húzódo Georges Bank sziklapadjáig mindenütt riasztó mértékben megfogyatkoztak.

A Földközi-tengerben mostanára tizenkét cápafaj ritkult meg annyira, hogy halászati szempontból akár kihaltak is tekinthetők. Kardhalból is egyre kevesebb van – még azelőtt kifogják őket, hogy elérnék kifejezett kori méretüket és az ivarérettséget.

213 szó idő: \_\_\_\_\_

A globális felmelegedés kipusztítja a koralltelepeket, és velük együtt a tengeri élőlények tömegét, melyek létfeltételeit a koralltelepek biztosítják – jelentették ki a tudósok 1998-ban a Buenos Aires-i éghajlati világkonferencián. Csupán abban az évben több korall pusztult el a felmelegedés miatt, mint eddig összesen az emberi tevékenység következtében – állítja Thomas Goreau, a Világ Korallzátony Szövetség elnöke. A korallak nagyon érzékenyek a tengervíz hőmérsékletének változására, 2-3 °C-fokos melegedés esetén már kifehérednek, elpusztulnak.

Ausztrál kutatók 2016. márciusban arról számoltak be, hogy a világörökség részét képező Nagykorallzátony mindössze hét százalékát nem érintette a korallfehéredés. Az Indiai-Óceán korallvilágának többsége is elhalt, és a Csendes-Óceán más területein is nagy volt a pusztulás. Különösen nagy volt a veszteség a Maldív-szigeteken, ahol a korallak 90%-a pusztult el. A felmelegedés mellett a korallzátonyokhoz özönlő turisták által használt naptej összetevői is pusztítják a korallakat. Az oxybenzon, ami a napvédők szinte mindegyikében megtalálható rombolja a korallak DNS-ét.

A korallzátonyok csökkenése az évszázad végére négyszeresére növelheti az áradásokat a tengerparti térségekben, megháromszorozná a viharok keltette hullámok pusztítását, ugyanis a korallzátonyok természetes hullámtörőként védik a partokat.

A környezeti változások igazi vesztesei a kagylózátonyok is, amelyek mára csaknem teljesen eltűntek az ausztráliai partoknál. Az ausztrál iszapi osztriga alkotta kagylózátonyok 99 százaléka eltűnt a brit gyarmatosítás óta. A hajdani 118 ilyen kagylózátonyból mára csak egyetlen maradt fenn, Tasmania partjainál. A pusztulás oka a túlhalászat és a romló vízminőség.

221 szó idő: \_\_\_\_\_

A bálnákat még ma is ipari módszerekkel pusztítják, ennek évente mintegy másfélezer tengeri emlős esik áldozatul. A bálnavadászatban a nemzetközi szabályozásnak köszönhetően ma már csak három ország vehetne részt, Japán, Norvégia és Izland. E három ország hajói a hivatalos változat szerint tudományos céllal ejtenek el évente több száz bálnát. Számos illegális bálnavadász flotta írtja azonban a bálnákat. A keresőhajók felkutatják a cetek tartózkodási helyét, azután a vadászhajók elejtik a zsákmányt. Majd jön a flotta legbrutálisabb tartozéka, a feldolgozóhajó, ami tulajdonképpen egy úszó vágóhíd.

A huszadik század során kb. 2,5 millió bálnát pusztítottak ki. Ez különösen nagy veszteség, főleg, ha figyelembe vesszük, hogy ezek az emlősök 70–80 évig is élnek.

A Greenpeace aktivistái 1975 óta tudósítják a világot a mézárításokról, ha kell csónakjaikkal a szigony és a bálna közé manővereznek, vagy odaláncolják magukat a feldolgozóhajók rámpájához.

A Nemzetközi Bálnavadászati Tanácsot (IWC) 1946-ban 14 bálnavadászattal foglalkozó ország hozta létre. A nemzetközi szervezet bálnavadászatból lassan bálnavédővé alakult. 1986-ban betiltották a kereskedelmi célú bálnavadászatot. Nyolc évvel később a déli-sarki tengerek területeit – a bálnák háromnegyedének táplálkozási területét – vadászatmentes övezetté nyilvánították. A vadászati tilalom fenntartásáról és más fontos kérdésekről az IWC éves közgyűlésén dönt, ahol minden tagország egy szavazattal rendelkezik. A tanács évről évre bővül. Egyes országok, pl. Japán, bizonyos gazdasági és kereskedelmi kedvezményeket remélve lépnek be és szavaznak a bálnavédelem ellen, míg más tagokat a környezetvédelem motiválja, szavazati jogukat a tengeri óriások megmentésére használják.

230 szó            idő: \_\_\_\_\_

Válaszolj a kérdésekre!

1. Mi jellemzi az atlanti kék úszójú tonhalat? Írj legalább négy jellemzőt!

.....  
.....

2. Mi miatt halásszák elsősorban a tonhalat?

.....  
.....

3. Milyen államok jelentik a legfőbb piacot a tonhalászoknak?

.....  
.....

4. Mihez hasonlította a halak helyzetét a WWF tengerbiológusa?

.....  
.....

5. Hol kezelik a tengeri halászatot átgondoltan?

.....  
.....

6. Milyen halfajok állománya csökkent drasztikusan a Földközi tengerben?

.....  
.....

7. Mitől pusztulnak a korallzátonyok?

.....  
.....

8. Mik a következményei a zátonyok pusztulásának?

.....  
.....

9. Milyen arányban pusztultak el az ausztrál iszapi osztriga zátonyai?

.....  
.....

10. Mely államok vadászhatnak csak bálnákra?

- |             |                   |               |
|-------------|-------------------|---------------|
| a) Norvégia | b) Nagy Britannia | c) Japán      |
| d) Grönland | e) Finnország     | f) Ausztrália |
| g) Izland   | h) USA            | i) Új-Zéland  |

11. Miért lépnek be az országok a Nemzetközi Bálnavadászati Tanácsba?

.....

.....

12. Hogyan harcol a Greenpeace a bálnavadászat ellen?

.....

.....

Fogalmazz meg további kérdéseket az olvasmány alapján!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gyűjtsd ki, gyűjtsétek ki a kulcsszavakat a fenti olvasmányból!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Készíts gondolattérképet a teljes olvasmányhoz!

Próbáld felmondani saját szavaiddal az olvasottak lényegét!

Gyakorold a szövegen a hangos felolvasást is!





## 11. SZÓKINCSCS

### 11.1. Milyen a szókincsem?

Gondolkodj el a következő állításokon! Ezután állapítsd meg, hogy IGAZ (I) vagy NEM IGAZ, HAMIS (H) rád nézve! A válaszodat írd a kipontozott helyre! (Oroszlány, 2015)



- ..... 1. Gyakran érzem, hogy szövegek olvasásakor a megértést egyes ismeretlen szavak akadályozzák.
- ..... 2. Sok olvasmányban találkozom olyan szavakkal, amelyeket nem ismerek fel azonnal, egyes szavak értelme pedig csak homályosan él bennem.
- ..... 3. Nehézségekbe ütközöm, hogy pontosan kifejezzem saját gondolataimat, és gyakran úgy érzem, nem találok a megfelelő kifejezést ahhoz, hogy megmagyarázzam gondolataim lényegét.
- ..... 4. Előfordul, hogy elkerülöm egyes szavak használatát, mert nem vagyok biztos az értelmükben.
- ..... 5. Ugyanazt a kifejezést gyakran kell újra és újra megnéznem a szótárban, mert nehézségekbe ütközik, hogy egyes szavak értelmére vagy helyesírására visszaemlékezzem.
- ..... 6. Ismeretlen szavak jelentésének megállapítását csak a találgatásra bízom.
- ..... 7. A szó értelmének megállapítására nem próbálom meg azt összetevői szerint elemezni.
- ..... 8. Nem szoktam meg, hogy a lényegét saját szavaimmal, egy-egy találó, rövid kifejezéssel összefoglaljam.
- ..... 9. Nem törődök az újonnan megismert szavakkal, csak addig, amíg az adott helyzetben segítenek a gondolataim továbbvitelében.
- ..... 10. Ritkán tanulok meg egy-egy új szót, hogy aztán írásban vagy szóban alkalmazzam is.

### Értékelés

Állapítsd meg, hogy hány kérdésre válaszoltál igennel! Minél több kérdést éreztél magadra igaznak, annál kevésbé lehetsz elégedett a szókincseddel.

Itt az ideje, hogy fejleszd! Ha csak 1-2 állításra feleltél igennel, akkor is van teendő!

Beszélgétek meg csoportban a tapasztalataitokat!

Szókincsem fejlesztésének lehetőségei:

.....

.....

.....

.....

.....

**11.2. Gyakorlatok a szókincs fejlesztéséhez**

**11.2.1. Szógyűjtés**

Gyűjts minél több összetett szót a megadott szavak felhasználásával! Egy-egy szóra 3 perced van, ezalatt jó lenne, ha legalább 10 szót találnál!

pénz.....

arany:.....

film.....

könyv.....

kő.....

madár.....

alma.....

vér.....

**11.2.2. Szinoníma gyűjtés**

Gyűjts minél a megadott szavakhoz szinonímákat! Melyikhez tudtál legtöbbet? Ha nem megy, keress az interneten vagy a szinoníma szótárban szavakat!

ábrázol.....

okos.....

beszél.....

boldog.....

pontos.....

kicsi.....

mosakszik.....

ház.....



11.2.3. Szóképzés

Képezz a szavakat a megadott szótövekből!

fut.....  
 .....  
 zene.....  
 .....  
 ember.....  
 .....  
 szép.....  
 .....  
 patak.....  
 .....  
 nap.....  
 .....  
 jó.....  
 .....  
 repül.....  
 .....

11.2.4. Szóalkotás

Rakj ki a megadott betűkből minél több értelmes szót!

L SZ K Á L A .....  
 .....  
 N A SZ L O A N .....  
 .....  
 L E SZ E M L .....  
 .....  
 P A SZ A P N .....  
 .....  
 S E T E M T Ő.....  
 .....

11.2.5. Találj szavakat, amik így kezdődnek!

fá.....  
 fi.....  
 fú.....  
 fű.....  
 fő.....  
 fü.....



**SZÉCHENYI** 2020 

 **MAGYARORSZÁG**  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap 

**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

**11.2.6. Írd a kifejezésekhez a megfelelő szót!**

pirula, pántlika, pózna, püré, spájz, puttony, puszta, posztó, palack, piknik, páholy, szirup

színházi nézőfülke: .....	pépes étel: .....
hosszú rúd: .....	vastag szövet: .....
társas összejövetel: .....	sűrű cukoroldat: .....
háton hordozható edény: .....	gömbölyű gyógyszer:.....
füves terület: .....	hosszú nyakú üveg: .....
színes szalag: .....	éléskamra: .....

**11.2.7. Írd le a szavak ellentétét!**

bágyadt: .....	ütött-kopott: .....
setesuta: .....	icipici: .....
abbahagy: .....	aggastyán: .....
átmelegít: .....	balsors: .....
bandukol: .....	bántás: .....
kitaláció: .....	nyűglődik: .....

**11.2.8. Szinonímakeresés**

Az első oszlop szavaihoz illik egy-egy szó a második és a harmadik oszlopból is. Keresd meg az összetartozókat! Írd le a kombinációkat!

alapít	tettrekész	álmélkodik
újra	meglepődik	ügyetlen
azután	olykor	durcás
űz	rosszkedvű	létrehoz
szegény	szalad	rátermett
mogorva	ravasz	hajszol
csodálkozik	majd	csalafinta
néha	ismét	rohan
fut	teremt	nincstelen
esetlen	kerget	elvéte
hamis	vagyontalan	megint
talpraesett	kétbalkezes	utána

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11.2.9. Kakuktkojás

Minden sorban négy szót találsz. Ezek közül egy kakuktkojás, tehát nem illik a sorba. Melyek ezek?

1.	bölcs	öreg	idős	koros
2.	ős	születés	eredet	származás
3.	vigyázni	figyelni	ügyelni	gondoskodni
4.	megvalósít	végrehajt	véghezvisz	behajt
5.	jutányos	előnyös	olcsó	ingyenes
6.	anya	feleség	házastárs	hitves
7.	szándék	eredmény	terv	cél
8.	kifogásol	helytelenít	hiányol	elhárít
9.	érzékeny	okos	fogékony	nyitott
10.	ellenvetés	tiltakozás	vétó	kétely
11.	megcáfol	viszonoz	válaszol	meghálál
12.	bátor	vakmerő	szívós	hidegvérű
13.	ugrat	megkövetel	évődik	viccelődik
14.	szívós	szorgalmas	állhatatos	szemes
15.	ijedős	szorongó	gyáva	félénk
16.	sajnál	megbocsát	megsirat	megbán
17.	csodálatos	rendkívüli	ritka	bámulatos
18.	megfelelő	hozzaálló	alkalmas	rendes
19.	gondolat	ötlet	megoldás	elképzelés
20.	alkot	vázol	tanul	teremt

11.2.10. Szólásértelmezés

Négy-négy kifejezés közül három körülbelül ugyanazt fejezi ki. Itt is keresd meg a kakuktkojást!

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. A) Urrá lesz valamin.        | 2. A) Lepipálja.                 |
| B) Ő az úr a háznál.            | B) Fülébe jut.                   |
| C) Ő viseli a nadrágot.         | C) Felülkerekedik rajta.         |
| D) Kezében van a kormányrúd.    | D) Fejére nő.                    |
| 3. A) Legény a talpán.          | 4. A) Alszik, mint a bunda.      |
| B) Állja a sarat.               | B) Megalszik a tej a szájában.   |
| C) Nyeregben érzi magát.        | C) Az igazak álmát alussza.      |
| D)....Megállja a helyét.        | D) Húzza a lóbőrt.               |
| 5. A) Ismeri a dörgést.         | 6. A) Bolhából elefántot csinál. |
| B) Málészájú                    | B) Nagy hűhót csap.              |
| C) Nem ejtették a feje lágyára. | C) Felfújja a dolgot.            |
| D)...Talpraesett.               | D) Nagydobra veri.               |

(Oroszlány, 2015, Juhász, 2017)

## 12. BESZÉDTECHNIKA

### 12.1. Helyes beszédlégzés

Leggyakoribb probléma beszéd közben, hogy elfogy a levegő, préseljük azt, kapkodunk, amitől rosszabb lesz a kiejtés, a hangsúlyok elvesznek, s a gondolkodás is nehezebbé válik, mert a beszéd nehézségeire kezdünk figyelni. Tanulj meg helyesen lélegezni, s beosztani a levegőt!

Állj fel, fejed emeld fel, egyik kezed helyezd a mellkasodra, másikat a hasra! A szád enyhén legyen nyitva, lélegezz az orron és a szájon egyszerre be, szájon át fújd ki a levegőt! Figyelj rá, hogy levegővételkor csak a hasad emelkedjen! A helyes rekeszlégzéskor a mellkas nem mozdulhat, csak a has.

Végezz belégzést, visszatartást, kilégzést az alábbi sorok szerint! Minden sorral 3-4 légzést csinálj, utána lépj a következő sorra!

- be 2 mp    benntartás 1 mp    ki 2 mp
- be 3 mp    benntartás 2 mp    ki 3 mp
- be 4 mp    benntartás 2 mp    ki 4 mp
- be 4 mp    benntartás 1 mp    ki 4 mp

#### 12.1.1. Légzés hangadással

Végezd a gyakorlást most hangadással, ugyanúgy, mint az előzőekben!

- be 3 mp    benntartás 1 mp    ki 10 mp sz hanggal
- be 3 mp    benntartás 1 mp    ki 20 mp sz hanggal
- be 3 mp    benntartás 1 mp,    ki: á – a – á – a amíg bírod
- be 3 mp    benntartás 1 mp,    ki: má – ma – má – ma amíg bírod levegővel

Figyelj oda, hogy kellően nyitott legyen a szád, megfelelően lazán artikuláld az á és a hangot! Ismételd mindegyik sort 4-5-ször!

Most gyakorolj így, figyelj oda a magánhangzók ejtésére!

- be 3 mp    benntartás 1 mp,    ki: á – a – e – é ismételve, amíg bírod
- be 3 mp    benntartás 1 mp,    ki: má – ma – me – mé ismételve, amíg bírod
- be 3 mp    benntartás 1 mp,    ki: á – a – ó – ú ismételve, amíg bírod
- be 3 mp    benntartás 1 mp,    ki: má – ma – mó – mú ismételve, amíg bírod.

#### 12.1.2. Számolás egy levegővel

Álló helyzetben, a légvételt hasra tett kézzel ellenőrizve végezd el a gyakorlatot! Egy levegővétellel számolj húszig! Újabb levegővétellel számolj el negyvenig! Újabb levegővétellel számol tovább, mindig húszasával százig! Szájnyitásod határozott legyen, hangadásod normál hangerejű!

#### 12.1.3. Mondd az abc-t

Álló helyzetben, a légvételt hasra tett kézzel ellenőrizve végezd el a gyakorlatot!

Egy levegővel próbáld elmondani a teljes magyar abc-t!

a á b c cs d dz dzs e é f g gy h i í j k l l y m n  
ny o ó ö ő p q r s sz t ty u ú ü ű v w x y z zs

## 12.2. Artikulációs gyakorlatok

### 12.2.1. Magánhangzó gyakorlatok

Először olvasd végig az első szólista szavait némán, majd hangosan olvasd, figyelve a helyes ejtésre, a megfelelően kinyitott szájra! Figyeld a hosszú és rövid magánhangzókat! Az egymás melletti szavakat mondd: babám- bárka; bazár-bálna, stb.!

1.		2.		3.	
babám	bárka	bosszú	bútor	betét	bélyeg
bazár	bálna	boruk	búvó	bevés	bérel
dadát	dárda	dolguk	duzzog	derék	dérben
dajkát	dáma	dojuk	dúdol	delén	délben
faház	fájna	fogunk	futkos	festés	fészek
fajtát	fáradt	feltjük	fúró	fedél	fékez
galád	gárda	gomblyuk	gubó	gebék	gépél
határ	hátha	gondunk	gúnyol	deli	diccsel
hazám	hátra	gyorsul	gyúró	derít	díszben
javát	járat	gyomrunk	gyújtó	felír	filmben
kabát	kába	holdunk	húsos	gejzír	gipszel
karám	kára	hordjuk	húzó	gerinc	gittel

Most olvasd végig a 2. majd a 3. szólista szavait is!

Olvasd most úgy, hogy halkán kezded, majd egyre hangosabban olvasod, majd fordítva, kezd hangosan majd egyre halkabban olvass!

### 12.2.2. Mássalhangzók

Figyeld a sziszegő és susogó hangokra is! Minden nap gyakorold végig egy feladatot! Mondd el többször is, majd halkulóan és hangosodóan!

1.		2.		3.	
száz	szabász	zárass	zablát	cápa	cafrang
szárgul	szobrász	zálog	zónát	cáfol	combját
száll	szurkál	zárul	zúzná	cárunk	cukrász
szagos	szólhass	zajos	zóna	cammog	combja
szabunk	szusszan	zajunk	zúzta	cakkjuk	cukra
szorunk	szuszog	zordul	zúzott	combjuk	cukros
szeszély	széket	zengés	zével	cetjét	céggel
szerzi	szikes	zizzen	Zerin	centi	cirpel
szellő	szökken	zendít	tízet		
szépíts	szirtjét	tüzes	kezű		
szénből	szögét	fizet	vezér		
szépül	szürkés	zenét	végez		



4.	sáska	saját	5.	zsába	zsandár	6.	csárda	csalás
	sáros	sorsát		zsákol	zsoltár		csákós	csodás
	sárgul	súgás		zsákunk	zsúrján		csábul	csúszkál
	savós	sósav		zсарol	zsoldja		csacsog	csónak
	sasunk	súghass		zsalus	zsuppal		csakhogy	csoda
	sorsunk	susog		zsongunk	zsuppol		csábos	Csobánc
	sejtés	sértve		zsebkés	zsémbes		cserjés	csépel
	sellő	sörrel		zsebről	zsöllye		csendft	csirke
	sérti	sintér		zsineg	zseni		csengő	csöngess
	sírkő	söpri		zsemlye	zsiger		csehünk	csücske
	söprünk	sürgős		zsiráf	zsálya		cséplő	csőszét
	sérült	süssél		Zsófi	zsibong		csípős	csődít

### 12.3. Nyelvtörők

A nyelvtörők elősegítik, hogy kellő szájnyitással, jól artikulálva beszélj. Először lassan olvasd, mondd el, majd próbáld memorizálni és fejből felmondani őket normál beszédtempóval! Ha sikerül, próbálhatod gyorsabban is, de figyelj a szép artikulációra! Akkor végzed jól a feladatot, ha 5 perc után érzed, hogy vannak mimikai izmaid! (Oroszlány, 2015, Montágh, 1988, Rudas, 2007)

1. Egyszer egy picike pocakos pocok pocakon pöckölt egy másik picike pocakos pockot, mire a pocakon pöckölt picike pocakos pocok pocakon pöckölte az öt pocakon pöckölő picike pocakos pockot.
2. Egy tucat kupac kopasz kukac, meg még egy tucat kupac kopasz kukac, az két tucat kupac kopasz kukac.
3. Öt török öt görögöt döngönyöz közös örömök közt, föld döbbög, döbörög, öt görög ördögökhöz könyörög.
4. A számárnál szomorúbb Szemere sem szerzett hamarabb számárfi szamarat szomorú számára számára, ezért sok szomorú számárkönny szemerkélt a számárnál szomorúbb Szemere szomorú számára szeméből.
5. Láttam szőrös hörcsögöt, éppen szörpöt szöröcsögött. Ha a hörcsög szörpöt szöröcsög rátörnek a szörnyű höröcsög göröcsök.
6. Nem minden csacsi csöcse csecse, csak a csecse csöcsű csacsi csöcse csecse, mert ha minden csacsi csecse csöcsű volna, akkor minden csacsi csecse csöcsű csacsi volna.
7. Károly király kedden a kecskeméti kaszárnya kellős közepén kilenc kiló kukorica kását keserves kínok között kakált ki.

8. Kedden korán kedvem kerekedett kikocsikázni Kassára, kocsikázás közben kitörött Kelemen kocsisom karja, kérlek, Károly komám küldjél kámfort Kelemen kocsisom karjának kámforozására.
9. Arad alatt van Tas laka, hatalmas falakkal, nagy vas lakattal. A hatalmas falakat Tas apja rakatta. Tas anyja hatalmas alma halmazt raka az asztra. A hat kamasz fakanalakkal, vaskanalakkal apasztja a hatalmas alma halmazt.
10. Csóré csiga csalán csúcsán cselleng, csalán csúcsát csipegetve fent leng, de a csalán nem tűri csóré csiga csupasz csápját, megcsípi.
11. Nem minden fajta szarka farka tarkabarka, csak a tarkabarka farkú szarkafajta farka tarkabarka, mert ha minden fajta szarka farka tarkabarka volna, akkor minden szarkafajta tarkabarka-farkú szarkafajta volna.
12. Szeretnék szeretni, szerelmet szerezni. Szerelmes szívemet szívednek szegezni. Szólj hát szaporán szívemnek szerelme, szerelmes szívedet szeretni szabad-e.
13. Meguntam Győrnek gyönyörű gyöngyvárában laktomat, mert a Duna, Rába, Rábca rákja rágja a lábamat.
14. A csávai csetneki csikós itat a Tiszán, sárga cserépcseggő cseng a csávai csetneki csikós csinos csikaja nyakán!
15. Sohasem hallottam szebben szóló szép sípszót, mint a zászsebesi szépen szóló szép sípszót.
16. Ádám bátyám, Pápán járván, pávát látván báván állván, száját tátván, lábát rázván pávává vált!
17. Két fekete bikapata kopog a pepita patika köveken.
18. Az ipafai papnak fapipája van, ezért az ipafai fapipa papi fapipa.
19. Azt mondják a hatalmasok, hogy akinek a hat alma sok, az már elég hatalmas ok, hogy ne legyen hatalma sok.
20. Már itt volt ősz szinte, mikor egy őszinte ősz inte, hogy legyen őszinte, mert ő szinte őszinte.

Raadásnak idegen nyelven két nyelvtörő a bátraknak:

21. Peter Piper picked a peck of pickled peppers.  
 How many pecks of pickled peppers did Peter Piper pick?  
 If Peter Piper picked a peck of pickled peppers,  
 Where's the peck of pickled peppers Peter Piper picked?  
 (<https://www.sulinet.hu/nyelvek/?p=content&id=1002> )
22. Wir Wiener Waschweiber würden weisse Wäsche waschen, wenn wir wüssten wo warmes, weiches Wasser wäre. Warmes weiches Wasser wissen wir, weisse Wäsche waschen wir.  
 (<https://hu.wikiquote.org/wiki/Nyelvt%C3%B6r%C5%91k#N%C3%A9met%C3%BCI>)

### 13. GONDOLKODÁS

#### 13.1. Gondolkodási szokásaim

Olvasd el figyelmesen az alábbi kérdéseket! Gondolkozz el mindegyiken, majd írd melléd azt a számot nulla és tíz közt, amit magadra igaznak, jellemzőnek gondolsz az elmúlt fél évre nézve! A kérdőív csak akkor hasznos, ha őszinte vagy magaddal! Nincs jó vagy rossz megoldás! (Oroszlány, 2015 alapján)



soha 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 mindig

1. Amikor tanulsz valamit, igyekszel-e önállóan dolgozni? .....
2. Feladatok megoldásakor szoktad-e ellenőrizni az eredményeket? .....
3. Előfordul-e, hogy tanulás közben más könyvekben, lexikonokban, interneten utána nézel a témának, adatoknak, neveknek? .....
4. Szívesen töprengsz-e hosszabb időn át valamilyen gondolkodást igénylő problémán? .....
5. Szoktál-e kérdéseket feltenni a tanulnivalóval kapcsolatban? .....
6. Figyelsz-e arra, hogy egy dolgot több nézőpontból, szempontból is megvizsgálj? .....
7. Szoktál-e feltételezéseket, hallomásokat igazként, tényként kezelni? .....
8. Előfordul-e, hogy egy esemény után úgy érzed, hogy valami „mindig” megtörténik vagy „soha” nem sikerül. ....
9. Át szoktad-e gondolni, hogy van-e igazság a számodra ellenszenves, esetleg ellenséges társad vagy felnőttek kellemetlennek érzett kijelentéseiben? .....
10. Amikor kialakítod a véleményed valamiről, igyekszel-e azt az eltérő véleményt képviselők megjegyzéseinek tükrében is megvizsgálni? .....
11. Elismered-e a saját tévedésed vagy hibád és az ellenfél igazát? .....
12. Kétkelkedsz-e olyan személyek kijelentéseiben, akiket szeretsz és becsülsz, ellenőrzöd-e állításait? .....
13. Szoktál-e tekintélyek személyekre hivatkozni érvek helyett, amikor vitázol? .....
14. Szoktad-e a dolgok jelentőségét eltúlozni vagy figyelmen kívül hagyni (bolhából elefántot, oroszlánból egeret csinálni)? .....

Fogalmazd meg magadnak, mire kell figyelned a gondolkodási hibák elkerülése érdekében!

.....

.....

.....

.....

.....

### 13.2. Gondolkodás segítése

Töprengést, gondolkodást igénylő feladatoknál, problémák megoldásánál érdemes a következő lépéseket követni:

1. Probléma megértése: mi a feladat, mik a kérdések, mi a lényeg?
2. Információgyűjtés: el kell különíteni a lényeges és lényegtelen információkat, ha szükség van további információra, akkor azokat keressük meg!
3. Elemzés, végiggondolás, megoldási ötletek, lehetőségek gyűjtése. Gondoljuk át az előnyeiket, hátrányaikat, következményeiket, időigényüket, eszközigényüket!
4. Értelmezés, intuíciónk meghallgatása.
5. Mérlegelés, döntés: válasszuk ki a legkedvezőbbnek tűnőt a lehetőségek közül.
6. Végrehajtás: hajtsuk végre a kiválasztott megoldást.
7. Ellenőrzés: értékeljük az eredményt. Ha nem sikerült, gondoljuk át, mi lehetett a hiba. ha megtaláljuk, korrigáljuk, ha nem, akkor válasszunk másik megoldási lehetőséget a korábban gyűjtött alternatívákból. (Atkinson, 1995, Oroszlány, 2015)

Gondolkoj! Hogyan? Általában fogalmakban vagy képekben gondolkodunk. A gondolkodásnak számos művelete van, mind azt szolgálja, hogy megértsd a dolgok mélyét:

- Sorold a dolgokat kategóriákba!
- Hasonlítsd össze a dolgokat, keress azonosságokat és különbségeket!
- Rendezd a dolgokat csoportokba különböző szempontok szerint!
- Haladj a konkrétumoktól az általános felé, emeld ki a közös vonásokat és általánosíts!
- Az általánostól haladj az egyes dolgok felé, konkretizálj!
- Elemezd, bontsd részekre, részletekre!
- Rakd össze a részleteket egészé!
- Vonj le következtetéseket a jelenségekből!

Szakadj el a megszokottól, légy ötleteidben merész, nyitott, kreatív, s ne mondd, hogy ez biztos nem jó! Nézzünk néhány feladatsort, hogy élesítsd az elméd!

### 13.3. Gondolkodás feladatok

#### 13.3.1. Mozi rejtvény

Három lányt: Edinát, Katit és Szilvit moziba hívta Gábor, Zoli és Ádám. A Gyűrűk Urát, A Bosszúállókat és a Star Wars-t választották. Egyik film este 6-kor, a másik 7-kor, a harmadik 8-kor kezdődik (nem biztos, hogy ebben a sorrendben). Gábor Szilvivel ment moziba. Kati a Star Wars-t nézte meg. Zoli 8-kor ment moziba, de nem Edinával. Ádám később ment moziba, mint az a fiú, aki a Bosszúállókat nézte meg. Hány órákor ment moziba Edina?



**13.3.2. Párkereső**

Az alábbi feladatokban keresd meg az A oszlophoz illő szavakat a B oszlopból!

**Írány a konyha! (Vendéglátás, turizmus)**

A	B	A	B
rác	asztal	Mozart	rostélyos
mexikói	saláta	Dobos	túrós
török	spagetti	Eszterházy	palacsinta
svéd	ponty	Jókai	torta
skót	méz	Rákóczi	tyúkhúsleves
amerikai	bab	Gundel	golyó
francia	whisky	Kossuth	bableves
bácskai	bifsztek	Wellington	szelet
tatár	palacsinta	Újházi	bélszín
bolognai	rizses hús	Gerbaud (zserbó)	kifli

**Országok, városok (Közlekedés, logisztika, szállítmányozás és turisztika)**

A	B	A	B
Olaszország	Brno	Olaszország	D
Hollandia	Zürich	Hollandia	GR
Svájc	Korinthosz	Svájc	PL
Szlovákia	Lyon	Szlovákia	E
Csehország	Kassa	Csehország	F
Lengyelország	Sevilla	Lengyelország	SK
Németország	Genova	Németország	CZ
Franciaország	Bréma	Franciaország	NL
Görögország	Krakkó	Görögország	I
Spanyolország	Hága	Spanyolország	CH

**Mindenem az autó (Közlekedés szakirány)**

A	B	A	B
Mercedes	Focus	Ferrari	München
Ford	M3	BMW	Galamb József
Skoda	Fabia	Volvo	bika
BMW	Gallardo	Aston Martin DB5	Elon Musk
Seat	Corsa	Ford	Nismo
Ferrari	RAM	Mercedes	Maybach
Opel	Camaro	Nissan	Ken Block
Lamborghini	Leon	Aventador	James Bond
Chevrolet	Mythos	Tesla	Svédország
Dodge	300SL	Hoonigan	Enzo

**Márkamánia** Mennyire vagy tájékozott?

A	B
Nike	Coco
Adidas	Meghan Markle
Chanel	BMX
Gucci	Anne Hathaway
Prada	Donatella
Dior	Guccio
Givenchy	Christian
Versace	Air
Vans	Louis
Vuitton	Adolf Dassler

A	B
Heineken	Ronald
Coca-Cola	Dánia
Amazon	Svédország
Starbucks	Tokió
Sony	internetes kereskedelem
Apple	Svájc
McDonalds	atlantai gyógyszerész
Ikea	kávéházlánc
Lego	Steve Jobs
Milka	Hollandia

**13.3.3. Lóugrásban**

Az alábbi négyzetekben betűket találsz. Ha egy bizonyos pontból indulsz és lóugrásban haladsz, egy értelmes szót kapsz, melyben minden betű benne van a négyzetből. Milyen szavakat rejtenek a négyzetek? Segítségül az első sorban még bejelöltük a kezdő betűt. (Kun, 1988)

K	G	T
Y	1	L
O	U	A

A	Ó	N
É	2	P
R	Z	P

Ö	V	R
Á	3	N
Y	K	T

T	Y	Ú
F	4	A
G	R	A

Á	U	K
A	5	R
I	V	M

G	G	F
Ü	6	Á
Ó	Y	G

**13.3.4. Szokatlan tárgyhasználat**

Mire lehetne a megszokottól eltérően használni az alábbi tárgyakat? Gyűjts minél több ötletet! Minden szóra 3 percet szánj!

zokni

.....

.....

.....

.....

.....

gyertya

.....

.....

.....

.....

.....

kulcs

.....

.....

.....

.....

.....

13.3.5. Szókereső

Hány szót találsz a négyzetekben? Gyűjts minél többet, akárhány betűsek lehetnek!

T	I	N	E	I		P	R	T	Á	A
R	E	I	A	K		Ó	R	B	L	D
D	E	1	E	R		K	A	2	E	É
H	L	T	M	O		E	S	L	I	M
I	D	U	E	W		Z	C	N	Y	E

1.

.....

.....

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

.....

.....



**13.3.6. Mi a közös?**

Az alma és a banán gyümölcsök. Ez a közös kategóriájuk. Keresd meg az alábbi fogalmak lehető legközelebbi kategóriáját! (Az nem jó megfejtés, hogy a sas megeszi a nyulat, a csiga a fűvet!)

zebra és nyúl .....	nyúl és sas .....
sas és csiga .....	csiga és fű .....
fű és fa .....	fa és kő .....
kő és víz.....	víz és levegő .....
levegő és szén-monoxid.....	szén-monoxid és cián .....
cián és Sherlock Holmes:.....	Sherlock Holmes és Abigél.....

**13.3.7. Nem mindegy!**

Az alábbi szavakban, ha felbontod és átalakítod őket, új értelmet találsz, pl.: ezüst vagy ez üst. Ugye nem mindegy! Keresd meg, milyen lehetőségek vannak a kifejezésekben, ha átalakítod őket! (Kun, 1988)

- 1) DENEVÉRREL vagy .....
- 2) FEJEMBE VERTE vagy .....
- 3) HATVANKILENC VOLT vagy .....
- 4) JÓ LÉLEK vagy .....
- 5) MÁR TAMÁSÉ vagy .....
- 6) MEGINTETTE vagy .....
- 7) KAPSZ ALMÁT vagy .....
- 8) GYEREKECSKE vagy .....
- 9) JÓKOR MOS vagy .....
- 10) JOBB ÁGYA vagy .....
- 11) OLYKOS CSALÓ vagy .....
- 12) BOROSTYÁN vagy .....
- 13) KELLEMES TEREM vagy .....
- 14) NEM EZ A KALAPOM vagy .....
- 15) KIHALLGATOTT vagy .....
- 16) GAZELLA vagy .....
- 17) MA GYARLÓ vagy.....
- 18) EGY PAPÍR vagy .....
- 19) TENYERED vagy.....
- 20) KÁROLY HEVESEN vagy .....

## 14. CSÖKKENTSD A STRESSZT!

### 14.1. Zsonglőrködés az idővel

Ki nem mondta már: „*Olyan sok dolgom van!*” „*Semmire nincsen időm!*”

Érezted már, hogy túl rövid a nap, hogy minden beleférjen, amit szeretnél?

Vagy hogy soha nem tudsz azokkal a dolgokkal foglalkozni, amikkel igazán szeretnél, mert nem marad időd a kötelező feladatok mellett?

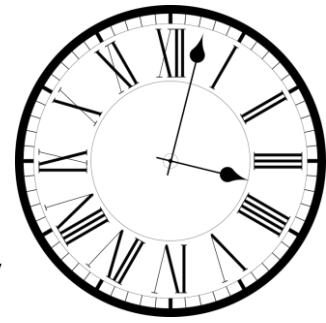


Add össze az órákat! Ez itt a számolás ideje! Írd össze, hogy mennyi időt töltesz az egyes tevékenységekkel! Hagyd ki azokat, amik nem érvényesek rád! Figyelj arra, hogy egy tevékenységet csak egy helyre számolj be, pl. ha az iskolában ebédelsz, azt az evéshez írd, az iskolában töltött időhöz már ne írd be még egyszer! Ha összeadod, megkapod, mennyi időre van szükséged, hogy mindent elvégezz! (Czike, 2010, Tied a választás!, 2013)

Tevékenység	idő
alvás	
reggeli készülődés	
evés (reggeli, ebéd, vacsi, nassolás)	
iskolában töltött idő	
házi feladat, otthoni tanulás	
tévésés	
internetezés, számítógépezés	
telefonozás	
család	
barátok	
randizás (szerelmeddel lenni)	
otthoni segítség	
munka (diákmunka, gyakorlat)	
hobby, szakkör, sport, kisállat, stb	
utazás (suliba és haza együtt)	
esti rutin (fürdés, tisztálkodás)	
Összesen	

## 14.2. Időbeosztási stratégiák

Itt olyan időbeosztási stratégiákat találsz, melyek segítenek jobban gazdálkodni az időddel, s ezáltal csökkentik a stresszt. Próbáld ki őket a következő hetekben! (Czike, 2010 nyomán)



### 14.2.1. Írj listát!

Írd fel a feladataid egy listába! Ha elvégeztél egy feladatot, húzd ki! Így láthatod azt is, milyen eredményes vagy, mennyi mindennel végeztél már.

### 14.2.2. Rangsorolás

Írd le egymás alá milyen céljaid vannak vagy milyen feladatokat kell elvégezned a következő egy hétben!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ha valamelyikhez határidőd is van adva, írd mellé!

A) Tedd a fenti céljaid, feladataidat fontossági sorrendbe!

1: nagyon fontos      2: fontos      3 nem igazán fontos      4 egyáltalán nem fontos

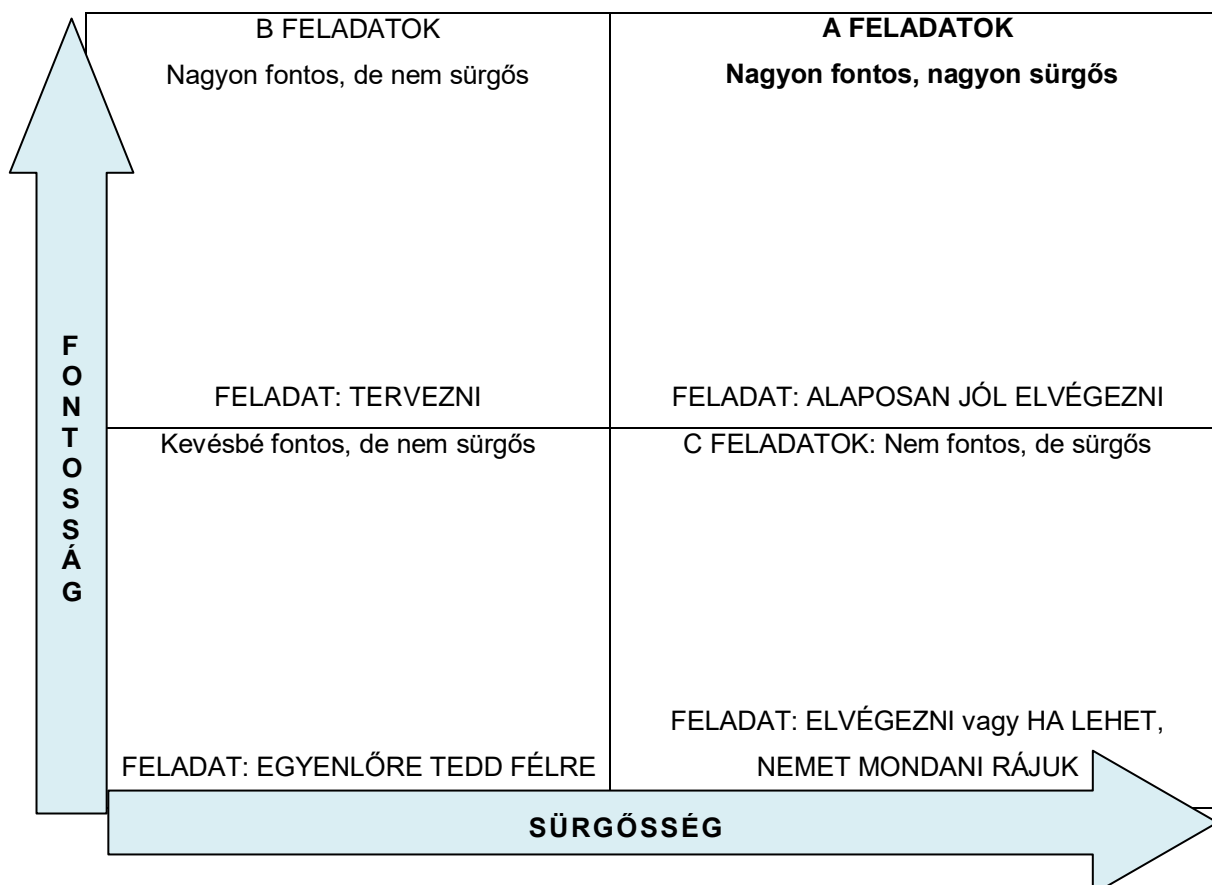
Először az 1. szintű feladatokat válaszd ki, amik nagyon fontosak, majd a 2. szintű feladatokat válaszd ki, s így haladj tovább!

B) Sorrendalkotás másképp.

- Hasonlítsd össze az első kettőként felsorolt feladatodat! Tegyéél az mellé pipát, amelyik fontosabb!
- Most hasonlítsd össze az első és a harmadik feladatodat, tegyéél a fontosabb mellé pipát!
- Most hasonlítsd össze az első és a negyedik feladatodat! Így haladj tovább, minden feladatod hasonlítsd össze az elsővel, s mindig a fontosabb mellé kerüljön pipa!
- Ha végeztél a második feladatod is hasonlítsd össze az összes többivel, s tegyéél pipát a fontosabb mellé!
- Hasonlítsd a többi feladatot is össze!
- Nézd meg, melyik feladatoknál van a legtöbb pipa, azok a legfontosabbak, azoknak állj neki majd először!

### 14.2.3. Eisenhower elemzés

Az Eisenhower amerikai elnöktől (1953-61) származó elemzési módszer nagyon hasznos lehet, hogy értékeld feladataidat. Ezt minden héten megteheted: ossz fel egy lapot négy részre, írd fel az egyes mezőkbe a feladataid, majd tedd ki az íróasztalodra, s mindig emlékeztet a dolgaidra! Ha valami kész, húzd ki, ha újak keletkeznek, írd be! (Grüning,2011)



### 14.2.4. Tervezz hetente

Használj jegyzetfüzetet, naptárt vagy nyiss a telefonodon egy naptárt! Szoktasd hozzá magad, hogy használod is! Írd be a heti legfontosabb teendőidet az egyes napokra! Így láthatod, mi vár rád a következő napokban, jobban el tudod dönteni, mikor mi fér bele, mire kell figyelned. Pl. témazáró közeledik, amire az előző napokban időt kell szánni.

### 14.2.5. Néhány tanács

- Amikor csinálsz valamit, csak arra figyelj! Kapcsold ki, tedd félre a telefonod, ne vonja el semmi a figyelmed! Hamarabb készen leszel, s utána már lelkiismeret furdalás nélkül telózhatsz.
- Iktasd ki a szükségtelen tevékenységeket, amikkel csak az időd pazarolod!
- Ha nem érted, tudod, mi a feladat, pontosítsd! Kérdezd meg a tanárod, társaidat!
- Olyankor csináld a legfontosabb feladatod, amikor a legtöbb energiád van!
- Előbb fejezd be az egyik feladatot, aztán kezdj bele a másikkba!
- Kérj segítséget, amikor szükségét érzed!



### 14.3. Támogatóid

A stressz az élet szerves része, nem lehet kikerülni. Mindannyian ki vagyunk téve a feszültségeknek. Annak érdekében, hogy megbirkózzunk vele, ki kell alakítanunk azokat a technikákat, amikkel kezelni tudjuk ezeket. Szükségünk van olyan támogatókra is, akik segítenek: ha kell, kisérik magunkat a vállukon, panaszkodhatunk nekik, ha kell, tanácsokat adnak, ha kell, biztatnak, kiállnak mellettünk, vagy visszatartanak attól, hogy elhamarkodottan döntsünk. A család, a rokonok, a barátok és más személyek alkotják azt a támogató rendszert, amelyhez gondjainkkal fordulhatunk.

Töltsd ki az alábbi táblázatot úgy, hogy felsorolod annak a 6-8 embernek a nevét, akikre bármikor számíthatsz, akik a támogató rendszered alkotják! Írd a nevek mellé, hogy milyen kapcsolatban állsz velük, milyen módon tudsz kapcsolatba lépni velük! Lehetnek családtagok, rokonok, barátok, más személyek, pl. tanár, edző, lelki vezető.

A támogató személy neve	Milyen kapcsolatban állsz vele?	A kapcsolatfelvétel lehetősége, módja

(Czike, 2010 nyomán)

**14.4. Lazító vadászat**

1. feladat: Keress az osztályban olyan valakit, aki a táblázatban található lazítási módszerek egyikét alkalmazza stresszes helyzetekben! Kérd meg, hogy írja a nevét a megfelelő négyzetbe! Próbáld mind a 25 lehetőséghez találni valakit! Egy osztálytársad csak kettő négyzetbe írhatja be a nevét!

zenét hallgat	naplót vagy verset ír	zenél	szundikál, alszik	sétálni vagy kocogni megy
elmege táncolni	eszik	fest, rajzol, varr,	barkácsol, szerel, épít valamit	jógázik, meditál
tévézik vagy moziba megy, filmet, videót néz	beszélget anyukájával vagy apukájával	játszik (játékkonzol, számítógép)	háziállattal játszik	cigizik
könyvet olvas	kidühöngi magát	telefonozik	testvérekkel játszik, beszélget	aktívan sportol
kerékpározik vagy úszni megy	keres egy zugot, ahol egyedül lehet	vásárolni megy	összejön a barátaival	énekel

(Czike, 2010 nyomán)

2. feladat: Jelöld meg azokat a négyzeteket, amelyeket te is alkalmazol, amikor fel akarod oldani a feszültséget magadban!

## 15. MIT TANULTAM?

### 15.1. Tanulást segítő emberi tulajdonságaim

Írd be a tanárod által vetített szólistából tetszőleges helyre azokat a tulajdonságokat, amik rád jellemzőek, vagy amiben szeretnél erősödni!


Figyelj az osztályfőnöködre, milyen szavakat húz ki! Ha te beírtad magadhoz a szót, húzd át X jellel! Ha egy sorban egymás mellett, vagy egy oszlopban egymás alatt vagy átlósan megvan négy találat, négy X, akkor kiáltsd „**Bingó!**”

**Extra bingó**, ha körben megvan a keret, vagyis 12 találatod van!

## Útravaló

„Semmit nem lehet megtanítani egy embernek. Csak segíteni abban, hogy rátaláljon önmagán belül.”

Galileo Galilei







## FELHASZNÁLT IRODALOM

1. ATKINSON, R.L.- ATKINSON, R.C. - SMITH, E.E. - BEM, D.J.: *Pszichológia* Osiris, Budapest, 1995
2. A Veszprémi SzC Jendrassik-Venezs Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája Pedagógiai Program Melléklet: Osztályfőnöki Munkaközösség Érvényes: 2016. Szeptember 1-től 2017 és 2018 évi módosítással
3. Az egész életen át tartó tanuláshoz szükséges kulcskompetenciák 2009. <http://ofi.hu/tudastar/nemzetkozi-kitekintes/egesz-eleten-at-tarto#1> Utolsó megtekintés: 2019.05.31.
4. BALOGH László: *Tanulási stratégiák és stílusok, a fejlesztés pszichológiai alapjai*. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen, 1998
5. <https://www.citatum.hu> Utolsó megtekintés: 2019.08.01.
6. CZIKE Bernadett (szerk.): *Meg tudod oldani!* Szabad Iskolákért Alapítvány 2010.
7. GALAMBOS Katalin: *Pályaorientáció 1. Hogyan tanuljak?* KJK-Kerszöv Jogi és Üzleti Kiadó Kft. Budapest, 2000
8. GASKÓ Krisztina – GÖNCZÖL Kinga – HORVÁTH H Attila – KATONA Nóra: *Megtanulni tanulni – de hogyan?* Dobbantó Program Tematikus füzetek Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közalapítvány, Budapest, 2011
9. GODDARD BLYTHE, Sally: *Reflexek, tanulás és viselkedés* Medicina Könyvkiadó Zrt, Budapest 2006
10. GOLEMAN, Daniel: *Érzelmi intelligencia* Háttér Kiadó 2008
11. GRÜNING, Christian: *Az eredményes tanulás titka* Partvonal Könyvkiadó Budapest, 2011
12. GUTTMANN, Giselher: *Tanulunk tanulni* Schulservice, Bundesministerium für Unterricht und Kunst, 1991. [www.tanuljhatékonyan.hu](http://www.tanuljhatékonyan.hu) Utolsó megtekintés: 2019. 07. 22.
13. *Haldokló tengerek – melyik faj maradhat fenn?* National Geographic nyomán <https://gondola.hu/cikkek/53898> Utolsó megtekintés: 2019. 07. 22.
14. HEACOX, Diane: *Differenciálás a tanításban, tanulásban* Szabad Iskolákért Alapítvány 2006
15. <https://hu.wikiquote.org/wiki/Nyelvt%C3%B6r%C5%91k> Utolsó megtekintés: 2019. 07. 22.
16. <https://tanulasinehezsegek.wordpress.com/> Utolsó megtekintés: 2019.07.08.
17. <https://www.sulinet.hu/nyelvek/?p=content&id=1002> Utolsó megtekintés: 2019. 07. 30.
18. JUHÁSZ Attiláné: *Anyanyelvi észtekergető* Dialog Campus Kiadó Budapest 2017
19. KAGAN, Spencer: *Kooperatív tanulás* ÖNKONET Budapest, 2009
20. *Kérdések és feleletek könyve* Napraforgó Kiadó, Budapest, 2011
21. KUN Erzsébet: *Tojástánc* Gondolat Kiadó Budapest, 1988
22. MAJOR András: *Elveszett a Föld?* Portfólió 2019. május 19. <https://www.portfolio.hu/vallalatok/zoldvilag/elveszett-a-fold> Utolsó megtekintés: 2019. 07. 22.

23. *Módszerlesen Kompetenciafejlesztő módszerek tanároknak* 9. Kiegészítő kötet Szerk.: MUSKOVITS István Raabe Tanácsadó és Kiadó Kft. 2012.
24. MONTÁGH Imre: *Tiszta beszéd* Múzsák Közművelődési Kiadó Budapest, 1988
25. NAHALKA István: *A tanulás*. In. FALUS Iván (szerk.): *Didaktika*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2003. 103–136.
26. OROSZLÁNY Péter: *A tanulás tanítása* AGK Kiadó Budapest
27. OROSZLÁNY Péter: *Könyv a tanulásról* AKG Kiadó Budapest 2002
28. OROSZLÁNY Péter: *Tanulásmódszertan* Bővített kiadás középiskolásoknak Metódus-Tan Budapest 2015
29. OROSZLÁNY Péter: *Tanulásmódszertan* Tanári kézikönyv Metódus-Tan Budapest 2011
30. ÖRKÉNY István: *Egyperces novellák* Helikon Kiadó 2018
31. RABI Ferencné Perényi Szilvia: *Tanulni tanulok* Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnázium, Budapest 2008
32. RUDAS János: *Delfi örökösei* Lélekben Otthon Kiadó Budapest 2007
33. RUDAS János: *Önismereti csoportok* Animula Kiadó Budapest 1999
34. SZITÓ Imre: *A tanulási stratégiák fejlesztése*, Trefort Kiadó, Budapest 2003
35. *Tied a döntés!* Munkafüzet tizenévesek számára Budapest 2013
36. *Tied a választás! A 7 szokás* Munkafüzet tizenévesek számára Budapest 2013
37. TÓTH László: *Pszichológiai módszerek a tanulók megismeréséhez*. Debrecen, Kossuth Egyetemi Kiadó 2001
38. WEHRLE, Martin: *Coaching - kincsesláda* Ccoach 2017
39. WINTER Ádám: *A hatékony tanulás (féltnve őrzött) titka* WinterNet Hirdető Kft. Utolsó megtekintés: 2019.07.12. [https://www.academia.edu/29764035/A\\_hatekony\\_tanulas\\_titka\\_pdf](https://www.academia.edu/29764035/A_hatekony_tanulas_titka_pdf)
40. ZEBROFF, Karen: *Jóga mindenkinek* Magyar Könyvklub, Budapest, 1994.

### Képek forrása<sup>3</sup>

<https://pixabay.com/hu/illustrations/%C3%A1llj-stopt%C3%A1bla-k%C3%B6zleked%C3%A9si-t%C3%A1bla-3334258/> Utolsó megtekintés: 2019. 07. 26.

<https://pixabay.com/hu/illustrations/zsongl%C5%91rk%C3%B6dik-m%C5%B1v%C3%A9szek-cirkusz-p%C3%A9nz-1027147/> Utolsó megtekintés: 2019. 08.02.

<https://pixabay.com/hu/vectors/%C3%B3ra-r%C3%A9gi-%C3%B3ra-antik-sz%C3%A1mlap-id%C5%91-1605224/> Utolsó megtekintés: 2019. 08.02.

<sup>3</sup> Valamennyi kép licence kereskedelmi felhasználásra ingyenes.

## MEGFEJTÉSEK

### 3.1. Az eredményes tanulás titka

- a) intelligencia 15-20%
  - b) motiváció, érdeklődés 25%
  - c) tanulási technikák ismerete 33%
  - d) tanulás körülményei: külső feltételek, fizikai állapot 22-27%
- (Winter, 2014, Goleman, 2008)

### 7. Figyelem megfejtések

#### Hibakeresés - jelpárok

1.      A 7, 12, 13, B 1, 2, 9, C 4, 6, 10, D 7, 14, 15, E 4, 7, 11,	2.      A 4, 7, 14, B 5, 9, 12, C 2, 8, 10, D 4, 8, 11, E 1, 3, 13,
--	---

#### Szókeresés Hányszor szerepel.....?

város: 12                      959: 9  
 birkózás: 11                      vívás: 10      íjászat: 7                      röplabda: 9

**Jelkeresés:** PLA: 14                      **Számkeresés:** 17

**Különbségek:** 1. sor: 6.;      2. sor: ---;      3. sor: 4.;      4. sor: 1. és 4.;  
                                  5. sor: 3. 5. és 6. 6. sor: 3. és 6.; 7. sor: 4.      8. sor: 2. 6. 7

### 9.2. Szöveg kiegészítés

1 b; 2 c; 3 a; 4 d; 5 b; 6 c;

### 11. Szókinccs megfejtések

#### Kakuktkojás

1. bölcs, 2. ősz, 3. gondoskodni, 4. behajt, 5. előnyös, 6. anya, 7. eredmény, 8. elhárít, 9. érzékeny, 10. kétely, 11. megcáfol, 12. szívós, 13. megkövetel, 14. gyáva, 16. megbocsát, 17. ritka, 18. rendes, 19. megoldás, 20. tanul,

#### Szólás értelmezés

1 A; 2 B; 3 C; 4 B; 5 B; 6 D;

### 13. Gondolkodás megfejtések

#### Mozi rejtvény

Szilvi Gáborral ment moziba, a Bosszúállókat nézték meg 6-kor.

Edina Ádámmal ment moziba 7-kor, a Gyűrűk urát nézték meg.

Kati Zolival a Star Wars-t nézte meg 8-kor. Megfejtés: hétkor.

## **Párkereső**

### Irány a konyha:

rácpony, mexikói bab, törökméz, svédasztal, skót whisky, amerikai palacsinta, francia saláta, bácskai rizses hús, tatár bifsztek, bolognai spagetti,

Mozart golyó, Dobos torta, Eszterházy rostélyos, Jókai bableves, Rákóczi túrós, Gundel palacsinta, Kossuth kifli, Wellington bélszín, Újházi tyúkhúsleves, Gerbaud szelet,

### Országok, városok

Olaszország – Genova; Hollandia – Hága; Svájc - Zürich; Szlovákia – Kassa; Csehország – Brno; Lengyelország – Krakkó; Németország – Bréma; Franciaország - Lyon; Görögország – Korinthosz; Spanyolország – Sevilla;

Olaszország – I; Hollandia – NL; Svájc – CH; Szlovákia – SK; Csehország – CZ; Lengyelország – PL; Németország – D; Franciaország – F; Görögország – GR; Spanyolország – E;

### Mindenem az autó

Mercedes 300SL; Ford Focus; Skoda Fabia; BMW M3; Seat Leon; Ferrari Mythos; Opel Corsa; Lamborghini Gallardo; Chevrolet Camaro; Dodge RAM;

Ferrari – Enzo; BMW – München; Volvo – Svédország; Aston Martin DB5 – James Bond; Ford – Galamb József; Mercedes Maybach; Nissan Nismo; Aventador – bika; Tesla – Elon Musk; Hoonigan – Ken Block;

### Márkamánia

Nike Air; Adidas – Adolf Dassler; Coco Chanel; Guccio Gucci; Prada - Anne Hathaway; Christian Dior; Givenchy – Meghan Markle; Donatella Versace; Vans – BMX; Louis Vuitton;

Heineken – Hollandia; Coca-Cola - atlantai gyógyszerész; Amazon - internetes kereskedelem; Starbucks – kávéházlánc; Sony – Tokió; Apple - Steve Jobs; McDonalds – Ronald; Ikea – Svédország; Lego – Dánia; Milka – Svájc;

## **Lóugrásban**

1. kutyagol, 2. aprópénz, 3. könyvtár, 4. agyafúrt, 5. akvárium, 6. függőágy

## **Mi a közös?**

zebra és nyúl ...emlősök, növényevők,.....

sas és csiga .....állatok.....

fű és fa .....növények.....

kő és víz.....természet anyagai.....

levegő és szén-monoxid: gázok, vegyületek...

cián és Sherlock Holmes:...gyilkosság, rejtély....

nyúl és sas ...gerincesek.....

csiga és fű .....élőlények.....

fa és kő ...természetes anyagok, építőanyagok,...

víz és levegő ...életfeltételek, őselem, lételem,.....

szén-monoxid és cián ...mérgek.....

Sherlock Holmes és Abigél:...regényhősök, rejtély..

**Nem mindegy!**

- 1) DENEVÉRREL vagy .....de ne vérrel.....
- 2) FEJEMBE VERTE vagy .....fejem beverte.....
- 3) HATVANKILENC VOLT vagy hat van, kilenc volt.....
- 4) JÓ LÉLEK vagy .....jól élek.....
- 5) MÁR TAMÁSÉ vagy .....Márta másé.....
- 6) MEGINTETTE vagy .....megint ette.....
- 7) KAPSZ ALMÁT vagy .....kap szalmát.....
- 8) GYEREKECSKE vagy .....gyere kecske.....
- 9) JÓKOR MOS vagy .....jó kormos.....
- 10) JOBB ÁGYA vagy .....jobbágya.....
- 11) OLYKOR CSALÓ vagy .....oly korcs a ló.....
- 12) BOROSTYÁN vagy .....bor ostyán.....
- 13) KELLEMES TEREM vagy .....kell-e mesterem?.....
- 14) NEM EZ A KALAPOM vagy ...nemez a kalapom.....
- 15) KIHALLGATOTT vagy .....ki hallgat ott?.....
- 16) GAZELLA vagy .....gaz Ella.....
- 17) MA GYARLÓ vagy.....magyar ló.....
- 18) EGY PAPÍR vagy .....egy pap ír.....
- 19) TENYERED vagy.....te nyered.....
- 20) KÁROLY HEVESEN vagy .... kár oly hevesen.....