

Ötletek a tanulási stratégiám javításához



Cseresnyés Kollégium – Arany János Kollégiumi Program

Hódmezővásárhely

2014.

**Oroszlány Péter tanulásmódszertan könyvei alapján
szerkesztette nekem: Kotogán Róbert, pszichológus**

A tartalom jegyzéke:

1. A tanuláshoz való viszony javítása ... (hát ez nehéz ügy...)
2. A tanulási teljesítményt segítő életvezetési javaslatok ... (hogyan legyen erős)
3. A tanulást segítő külső körülmények ... (ha már nem látsz át a káoszon ...)
4. Egyedül vagy közösen? ... (mikor - hogy...)
5. Helyes tanulási szokások kialakítása ... (csak elkezdni nehéz...)
6. Ismerd meg tanulási típusodat! ... (szabd magadra!)
7. A tanuláshoz szükséges belső állapot (ha már kezdesz kiakadni...)
8. Figyelmi képességek fejlesztése ... (...hogyan összeszedd magad!)
9. Dinamikus olvasás ... (mert olvasni tudni kell...)
10. A tananyag elsajátítás segítői ... (az értelmesek értelmesen tanulnak)
11. Szövegfeldolgozás ... (lépésről-lépésre, menni fog!)
12. A gondolkodás művelése ... (csak annak, ki ember kíván lenni)
13. Az előadói képesség fejlesztése ... (hogyan érdekes legyen meghallgatni)
14. Memoriterek tanulása ... (kívülről - belülről)
15. Önművelés lehetőségei ... (csak magadnak magadért)



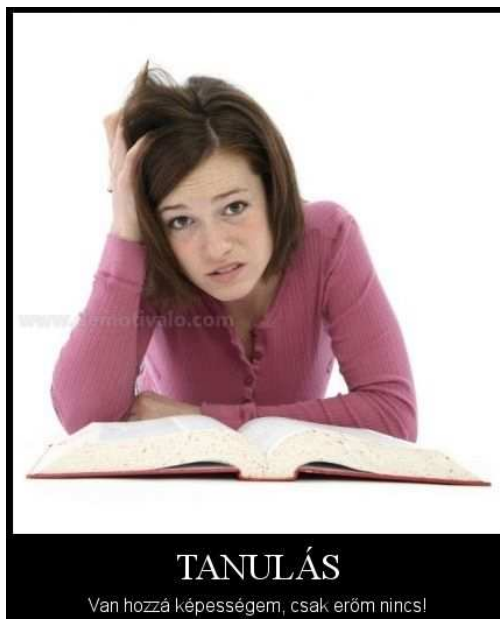
Szia!

Nem irigyellek téged, ki szenvedsz most az iskolától! Ezért segítek neked:

Van egy titkos módszer, ingyen, csak neked, mely a leglustábbaknak is megfelel: rakd az ágyad mellé a tanulni valót éjszakára! Aludj rá egyet nyugodtan! Az éjszaka a fejedben letisztul minden tudás, reggelre tudod az anyagot! Nem hiszed el? Pedig működik!

Ja bocs, csak kiegészítésként: még el kell mondanom ehhez a trükkhöz, azt is hogy előtte azért néhány nappal alkalmaznod kell még hozzá az itt összegyűjtött néhány ötletet is! ☺ Apróság, ... csak a biztonság kedvéért ...

Kérdezhetnéd, hogy mit jelent, hogy az okos - tudatos tanulás a „leglustábbak” módszere? Ugyanis az egészségesen lusta ember nem engedheti meg magának, hogy tanulással töltsön el rengeteg időt, ha egy kis ésszel azt kevesebből is megúszhatja. Csak akinek sok ideje van tanulásra, az pazarolja azt felesleges körökre, ... és közben még szenved is. Te melyiket szeretnéd?



A tanuláshoz való viszony

:(Kezdjük a legnehezebbel, és a legfontosabbal! Ne akadj ki rögtön, ha nem értesz egyet vele, inkább ugord át ezt a pontot! Mégis hidd el nekem, érdemes megfontolni, mert könnyebb lesz ezáltal. Na mindegy... Nekem bejött :)

- Fogalmazd meg, hogy miért fontos neked az iskola? Mi a célod vele? Főként magadért tanulj. Magadért szeresd a tanulást!
- Csinálj kedvet magadnak a tanuláshoz! Gondold át, miért tanulsz?
- Ülj neki a munkának, ne halogasd! Ne várj arra, hogy majd, ha kedved lesz hozzá! Talán tapasztaltad már, hogy az inkább menet közben jön meg. Ugorj fejest! A lustaságod győzd le! Ha halogatod azt, amit meg kell tenni, később csak annál rosszabb lesz belekezdeni. Akarj akarni!
- Tanulással készülj a feleletre, ne a „Mi lesz, ha ...” szorongással!
- Minél teljesebb tudásra törekedj! Próbáld egészben látni a témát!
- Amennyire csak tudod, szépen megformált munkát adj ki a kezedből!
- Tanulj többet az iskolában odafigyeléssel, mint otthon plusz erőfeszítéssel! A tanulás lényege az iskolai tanulás!
- Figyelem nélkül nincs megértés:
 - o A tanár magyarázatát a legjobb tankönyv sem pótolhatja. Úgyszólván minden tantárgynak van olyan részlete, melyet magyarázat nélkül megérteni teljes képtelenség.
 - o Ceruzával a kezünkben lessük a tanár szavait, s ha a megértéshez lényeges dolgot mond, azt jegyezd fel.
 - o Aki óra alatt figyel az a leckéjének felét legtöbbször az iskolában megtanulhatja.
- Hangolódj rá az iskolai munkára! Keresd meg mi lehet érdekes a tananyagban. Minden tanítási óráról vigyél magaddal valamit!
- Ha órán kérdezel, felélénkülsz. Tanulj meg kérdezni! Teljesen természetes, hogy kérdezzünk, ha valamit nem tudunk. De át kell gondolni a kérdést, mert meghatározza a választ! Minden tanár értékeli az érdeklődő, igyekvő, és a jól kérdező diákokat! Szóval,



TANULÁS

Olyan mint a fogyókúra, mindig majd holnap



TANULÁS

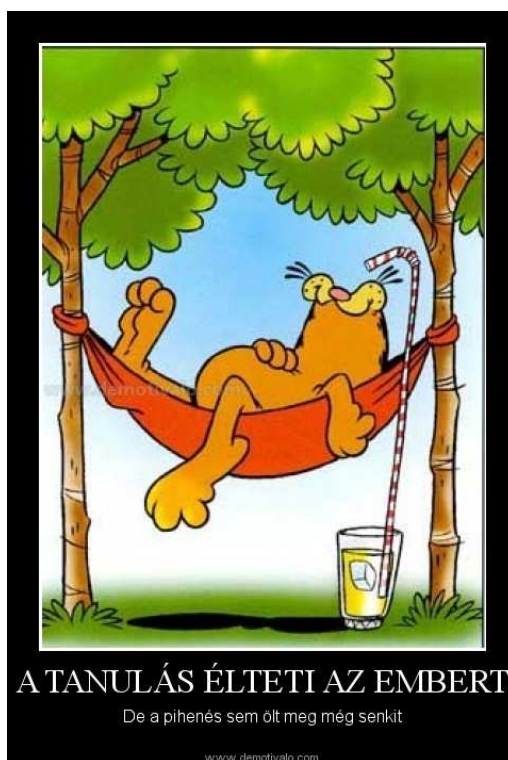
Mindig elhatározom, hogy leülök tanulni
De valahogy sosem sikerül.

ne törődj azzal, hogy mások mit gondolnak! Nem tőlük függ a bizonyítványod, nem ők adnak jó jegyet.

- A tanév első napján kezd meg a tanulást! Állandó készség - nincs leckealmozás. Tudod már, hogy különben nagyon lemaradsz és nehezebb lesz pótolni, behozni.
- Ne az osztályzatokért tanulj! Tartsd szem előtt a céljaid! Tényleg örülj a sikernek, és ne félj a kudarctól!

A tanulási teljesítményt segítő életvezetési javaslatok

- Ez is meghatározza a tanulási teljesítményed.
- Ha gondjaid vannak, oszd meg valakivel, könnyíts a szíveden!
- Legyen ritmusa a napodnak!
- Feküdj le idejében, pihend ki magad!
- Tanuld meg kikapcsolni a televíziót!
- Ne ülj túl sokat a számítógép előtt se!
- Játssz eleget! (de számítógép nélkül is)
- Mozogj sokat! - Az szellemileg is aktívabbá tesz.
- Tanulj meg a lazítani! Fáradtan és feszülten nem megy a tanulás.
- Tanúsíts mértékletességet az evésben is! Ha túl sokat eszel, az nagyon elvonja az energiát a szellemi munkáról, elálmosít.
- A lelki és szellemi táplálékról sose feledkezz meg! Amitől jobban érzed magad, és jobbá válsz.



A tanulást segítő külső körülmények

- Rend
- Jó testtartás: túlzottan ne enged el magadat, de ne is légy túl feszült!
- Fény
- Csend

Egyedül vagy közösen?

Vannak esetek, amikor a felkészülésben, feladatmegoldásban osztálytársaidal folytatott közös munka az előnyösebb. Ha segítségre van szükséged, akkor is fordulhatsz osztálytársaidhoz. Közös átbeszélhetitek a tanultakat, tanulandókat. Főként, amikor rekonstruálni kell, hogy mi volt az órán, vagy fel kell dolgozni valamilyen témát, kutatni kell. Érdekes ilyenkor megosztani a feladatokat. Nehéz kérdések átbeszélésében, közös gondolkodásban a témáról szintén pozitív a közös tanulás. Ahogy egymás felkérdezésében is jól jön egy kisebb tanulócsoport. A laza kötetlen beszélgetés a tanult információkról is nagyon hasznos és jó lehet! Ilyenkor maga a közös munka mindenki számára előnnyel jár. Van, akinek a közös tanulás jön be jobban, s van, akinek a magányos elmélyülés. Ismerd meg, te melyik típus vagy! Azonban, még ha a társas tanuló típus is vagy, saját erőfeszítés fontosságát, és az önálló felkészülést nem váltja ki a tanulás a közös tanulás, sőt zavarja. Ugyanígy a magányosan tanulónak is időnként össze kell fognia másokkal a tanulásban. Tehát meg van a helye mindkét formának.



Helyes tanulási szokások kialakítása

Érdeemes kialakítanod egy olyan - lépésekben is leírható - célszerű tanulási rendet (algoritmust), amely szokásoddá válva szinte magától elindít, ahogy leülsz íróasztalodhoz. Gondolkozz el az alábbi sorrenden:



- Pihenten, frissen fogj a tanuláshoz! Igyekezz éjszakánként eleget aludni! Tanulás előtt is lazíts egy kicsit!
- A tanuláshoz fény kell!
- Tartsd rendben a taneszközeidet!
- Tanulás előtt tégy rendet magad körül! Rendben a tanulás, és a munka is könnyebb, átláthatóbb!
- Alakíts ki magad körül jó hangulatú tanulási teret!

- Hagyj időt a ráhangolódásra!
 - Tekintsd át mi történt aznap az iskolában! (A délelőtti órák áttekintése, megerősítése). Még hazatérve foglalkozz vele - megtérül!
 - Utána tekintsd át, hogy mi vár rád holnap és a héten!
 - Készítsd elő a következő napi órarendi tárgyak eszközeit! Azután alakíts ki sorrendet a tanulni valókban! Előkészület a tanórára.
 - o Alakíts ki olyan tanulási ritmust, ami a legjobb neked!
 - o Előre vedd a nehezebbeket! Oszd be az energiád és a lelkesedésed!
 - o Változatosságra törekedj!
 - o Oszd be jól az idődet, készíts időmérleget! Azzal a szemponttal, hogy mire mennyi időt érdemes fordítani. A tanulásról időtervet is készíts!
 - Az egyes tantárgyak tanulása:
 - o visszatekintés,
 - o füzet áttekintése,
 - o írásbeli elkészítése (ha megy),
 - o szóbeli megtanulása,
 - o Hamar kezdjük meg a próbafelmondást! (Legalább egyperces, folyamatos beszéddel),
 - o írásbeli elkészítését újra megpróbálni (ha nem ment).
 - Tarts rövid szüneteket tanulás közben!
 - Pihentesd időnként a szemeidet is!
 - Tanulás közben ne egyél, evés közben ne olvass!
- Próbáld ki ezt a javaslatot! Dolgozz így néhány hétig, ritmust ad tanulásodnak! Érdemes fegyelmezetten viselkedni!



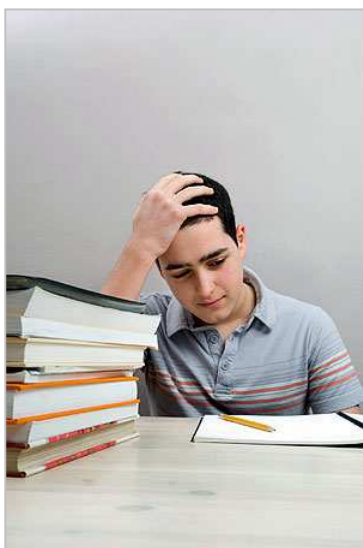
Ismerd meg tanulási típusodat!

Válaszd ki azt, amelyikről úgy érzed a leginkább jellemző rád!

A saját tanulási módszer kialakításánál érdemes ezekre az érzékenységeidre építeni, és ilyen eszközöket választani a hatékonyabb tanulás érdekében.

- **Vizuális típus:** Amikor új dolgot tanulok, jobban szeretem, ha bemutatják, mit kell csinálnom, mintha szóban elmondják, mit kell tennem. Ha vannak képek, ábrák a könyvben, könnyebb a tanulás. Nagyon hasznos számomra, ha a tanár ábrákat mutat be a táblán vagy az írásvetítőn, amikor magyaráz.

- **Csend típus:** Tanulás közben nagyon zavaró, ha beszélgetnek körülöttem. Nem igaz, hogy akkor tanulok könnyebb, ha közben szól a rádió vagy a magnó.



amiken törnöm kell a fejem.

- **Auditív típus:** Jobb, ha a tanár magyarázatát hallgatom, mintha a könyvből tanulom meg a leckét. Nem igaz, hogy a tanári magyarázat nem sokat jelent nekem, mert a könyvből mindent meg tudok tanulni. Gyakran előfordul, hogy szóban elismétlem, „felmondom” magamnak a leckét.
- **Mozgásos típus:** Ha leírom magamnak azt a szöveget, amit meg kell tanulnom, könnyebben megjegyzem, mintha csak látom vagy hallom. Ha ábrát készítek, jobban megértem a feladatot, mintha más által készített ábrát nézegetnék.
- **Mechanikus típus:** A szabályokat szóról-szóra bevágom. Nem szeretem azokat a feladatokat,

- **Impulzív típus:** Jobban megy nekem az olyan feladat, ahol valamilyen mozdulatot kell megtanulnom, mint ahol szövegeket kell megértenem. Amikor a tanár felszólít és kérdez tőlem valamit, gyakran előbb válaszolok, minthogy át tudnám gondolni, mit is mondok.
- **Társas típus:** Ha megbeszélem valakivel a tananyagot, akkor hamarabb megtanulom. Szeretem, ha kikérdezik tőlem, amit megtanultam. Nem igaz, hogy szívesebben tanulok egyedül.

A tanuláshoz szükséges belső állapot

- Időnként fontos a nyújtózkodás, felfrissít. Alapvető a tanuláshoz, hogy pihent állapotba légy. A relaxáció, a mozgás, az alvás, és a szemtorna sokat segít álmoság, fáradtság esetén.
- Koncentráció képessége alapvető, ahhoz hogy tudj figyelni. Azaz a tudatoddal a jelenben légy és gondolataid ne kalandozzanak el!
- Nem kell erőltetni, ami nem megy: Ilyenkor tedd félre az anyagot! Sokszor elég néhány percmozgás, lazítás, hogy újra elő tud venni. Komoly fennakadás esetén „aludj rá egyet” vagy kérj segítséget!



Figyelmi képességek fejlesztése

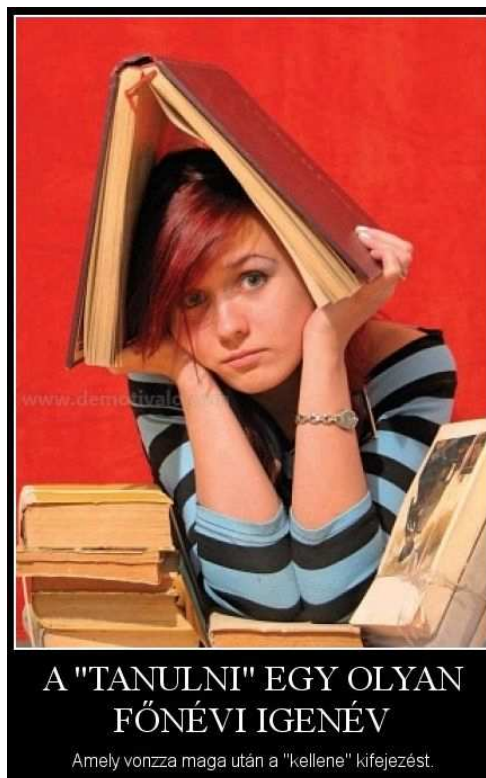
- Tanulj meg éberén figyelni! Akarj figyelni!
- Barátkozz meg a csenddel!
- Teljes belemerüléssel tanulj!
- Tedd félre a problémáidat a tanulás idejére!
- Ne oszd meg figyelmedet tanulás közben!
- Figyelem nélkül nincs megértés.
- Megértés nélkül nincs hatékony tanulás.



Az olvasás fajtáiról:

Az olvasás célja és sebessége szerint megkülönböztetünk:

1. elmélyült meditatív olvasást;
2. elemző olvasást;
3. könnyed szórakoztató olvasást,
4. tájékozódó olvasást (Skimming - gyors, felszínesebb, ún. átfutó, válogató olvasás);
5. gondolatolvasást (mögöttes lényegyet megragadó),
6. kereső olvasást (Skipping-gyors, átfutó, információkereső olvasás).



Az olvasás / a szöveg megértés fokozatai:

1. Szó szerinti megértés: törekszünk ismeretlen szavak megértése. Hasznos ilyenkor a szöveg elismétlése saját szavainkkal - és megfogalmazni, hogy mi a fő gondolat?
2. Értelmező olvasás: „sorok közti olvasás”, mert célja ok-okozati viszonyok feltárása, elemzése
3. Kritikai olvasás: ilyenkor célunk a szöveg értékelése, saját vélemény, gondolatok hozzáfűzésével.

S, hogy melyiket alkalmazod, az attól függ, hogy mi a célod a szöveggel.

Dinamikus olvasás (azaz hatékony olvasás)

Forrás: <http://www.tanuljunktanulni.hu/?o=hatekony-olvasas>

Az olvasás sebességét főként az határozza meg, hogy milyen típusú és nehézségű szöveget olvasunk, milyen mennyiségben tartalmaz nehezen érthető, elvont témájú gondolatokat, és ismeretlen szavakat.

Nem a gyorsaság, hanem a szöveghez való viszonyunk a lényeges. A hangsúly a szöveg megértésén, felfogásán, megjegyzésén van. Ez teljes szellemi jelenlétet igényel.

Gondolataim elkalandoznak olvasás közben

Az aktív olvasás megakadályozza, hogy a tananyag olvasása közben gondolataid elkalandozzanak. Tehát olvasás közben figyelj a szövegre, olvass azzal a szándékkal, hogy megértsd a szöveget! Ne csak olvasd, hanem értelmezd is a tananyagot!

Ha mégis újra és újra vissza kell térned 1-1 szövegrészhez, mert csak a szemed halad, az agyad nem, akkor takard le egy tiszta papírral amit már elolvastál, ezzel is üzenve magadnak, hogy nem tekinthetsz vissza!



Gyorsolvasás

Forrás: <http://www.tulelocsomag.hu/cikkek/103gyorsolvasas.html>

Szükséged lesz arra is, hogy lassan, nagyon figyelmesen olvass el valamit, és szinte minden szót megtanulj, de nagyon sok hasznát veheted annak is, ha megtanulsz gyorsan olvasni, és közben csak a lényeges információkra figyelni.

Hogyan olvass gyorsabban? (Szerk.: Amikor gyorsan képet kell kapj valamiről, vagy információt keresel, gyűjtesz nagy szövegmennyiségből.)



Egy érdekes könyvet gyorsabban elolvasol, egy tankönyvet sokkal lassabban. De mi a helyzet akkor, ha rengeteg dolgot kell elolvasnod, vagy csak átfutnod rövid idő alatt?

Rá vagyunk szoktatva, hogy minél többet memorizáljunk, miközben olvasunk. Ennek az az átka, hogy néha ismét el kell olvasni a szöveget, mert nem értjük, amit olvastunk - pedig sokszor nincs szükségünk rá, hogy

memorizáljunk, csak arra, hogy minél gyorsabban kiszűrjük a lényegét.

Annak ellenére, hogy olvasás közben egy időben szavak csoportjait látjuk, ahhoz vagyunk szokva, hogy egyenként olvassuk a szavakat. A szemeink nem mozognak gyorsan az egész lap fölött, még akkor sem, ha mi úgy érezzük. Amikor olvasunk, a pillantásunk

minden egyes sornál szünetet tart. Azok, akik gyorsabban olvasnak, kevesebbszer állnak meg; azok pedig, akik lassabban, többször.

Arra tanítottak minket, hogy minden egyes szót memorizáljunk, ezért szokott a tekintetünk egy adott szóra koncentrálni. (Ahelyett), (hogya) (így) (olvasol), (megállva) (minden) (egyes) (szónál) (a sorban) (elolvashatsz egy egész) (csoport szót gyorsabban). (Elkezdesh majd) (egyre több szót elolvasni) (ugyanannyi idő alatt). (Ahány szóval többet olvasol egyszerre), (annyival kevesebb szünetet fogsz tartani), (annyival gyorsabban fogsz olvasni).

A gyorsolvasók így olvasnak. Látod, hogyan olvashatsz gyorsabban, ha egyidejűleg több szót olvasol? Fokozatosan gyorsíthatod a tempód az egyidejűleg elolvasott szavak számának növelésével és az információ elsajátítására használt idő csökkentésével.

Próbáld ki a következő gyakorlatot. Amikor olvasol, (célszerű egy kisebb oldallal, esetleg egy rövidebb sorokból álló újságcikkkel kezdeni), nézd a lap közepét, és használd a perifériás látásodat a sorban lévő szavak olvasására. A mutatóujjaddal a lap közepétől cikcakokban kövesd az olvasásodat! Először úgy fog tűnni, hogy egy szót se tudsz elolvasni így, de ha gyakorolod, látni fogod, hogy egy idő után gyorsabban tudsz olvasni, mint ezelőtt bármikor.

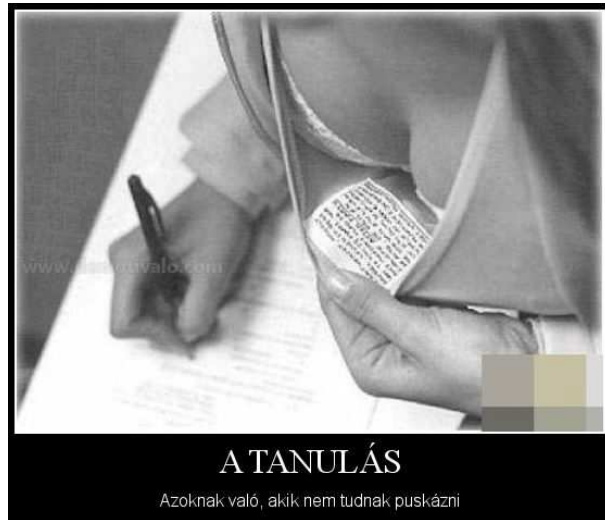
Más: az egyik leggyakoribb oka annak, hogy akkor se tudunk gyorsan olvasni, amikor nem fontosak számunkra a részletek az, hogy kimondjuk magunkban a szavakat. Ez azért nem jó, mert így maximum olyan gyorsan tudunk olvasni, mint amilyen gyorsan beszélünk. Próbáld meg úgy olvasni, hogy csak fényképezed, amit látsz, anélkül, hogy kimondanád magadban, amit olvasol!

Nem csak az, hogy gyorsan olvasd el a szöveget, hanem, hogy közben meg is értsd azt, és ki tudd szűrni a lényegét. Erre pedig sokszor szükséged lesz.



A tananyag elsajátítás segítői

- Ne fáraszd túl magad!
- Akard megjegyezni, de ne magolj, inkább értsd meg! A lényeg megragadásával tanulj!
- Amit megértettél, tanuld is meg!
- A lényegét őrizd meg!
- Kiemelés aláhúzással, másszínrel - jelölés külső cetlivel. Aláhúzás: a fontosabb részek kiemelése céljából. Később csak azt kell újra elolvasni.
- Keresd meg a téma fontos kifejezéseit, a kulcsszavakat! Esetleg írd ki őket, a definícióját gondold át! Ha kell, olvasd utána!
- Keresd meg a tételmondatokat!
- Jegyzetelj tanulás közben! A leglényegesebb információk kiírása a szövegből.
- Tanári ábra vagy vázlat értelmezése is szükséges olykor: Gyakran előfordul, hogy olyan anyagot kapsz, ami csak vázlatos. Ezt utánanézéssel, segítségkéréssel, a rajta való elmélyült gondolkodással, összefüggések keresésével, valamint a fogalmak közötti kapcsolat megkeresésével és értelmezésével értheted meg. Ekkor érezheted mekkora jelentősége is van annak, ha ott vagy az órán és tényleg figyelsz. Sok időt megspórolhatsz meg így, és az eredményeid is garantáltan jobbak lesznek.
- Készíts ábrákat, táblázatokat, mutasd be magadban rendszerben a folyamatokat és kapcsolatokat! Pl.: folyamatábra, gondolattérkép (pókábra). Nagyon sokat segít az átlátásban, megértésben, és rögzítésben!!!
- Hallott szöveg megértéséhez koncentrálnod kell! Készíts jegyzeteket az elhangzottakról! Szinte mindig fontos. „A szó elszáll, az írás megmarad”
- Ismétlés a tudás anyja! Az ismétléseket időben oszd el célszerűen!
- Tanulj félhangosan!
- Rögzítsd magadban délután a frissen tanultakat!
- Minimum háromszor olvasd el a tananyagot!
- Ne feledkezz meg a próbafelmondásról!
- Taníts másokat arra, amit már tudsz!
- Dolgozz ki magadnak testreszabott rögzítési módszereket!
- Írj emlékeztetőt!
- Ha szükséges, ne csak a tankönyvből tanulj!





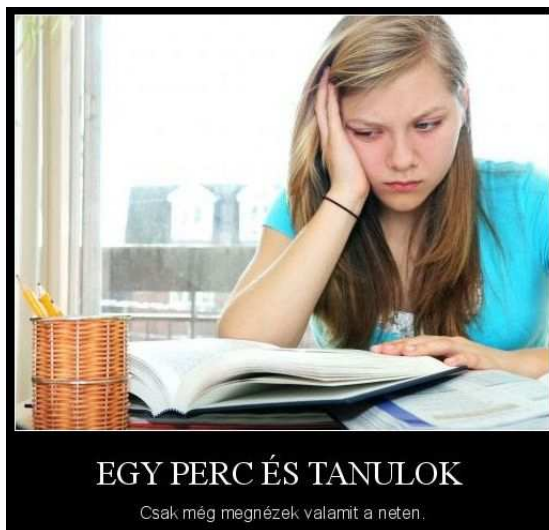
A gondolattérképről

Az egy témakörhöz kapcsolódó ismereteket nemcsak listákban lehet összegyűjteni, hanem térben elrendezve is. A vizuális megjelenítés segít az anyagot megjegyezni. A főbb, nagy ágak kiemelik az adott téma lényeges összetevőit, az anyag szerkezetét kap. A gondolattérkép felépítése és jellemzői a következők:

- Tárgya egy központi képben kristályosodik ki.
- A fő témák a központból ágaznak ki.
- Az ágak tartalmaznak egy kulcsszót, amely nyomtatott betűvel egy kapcsolódó vonalon helyezkedik el. A főágakhoz kapcsolódnak a kevésbé fontos információk kisebb elágazásokon.
- Az ágak egy csomópontokkal kapcsolódó szerkezetet alkotnak.
- Gazdagítható színekkel, képekkel, kódokkal, dimenziókkal, hogy érdekesebb, szebb és személyesebb legyen.
- További részleteket a neten olvashatsz a módszerről.

Szövegfeldolgozás

- Kezd címmeditációval! A szöveg elolvasása előtt hangolódj rá a címre! Vajon miről szólhat a szöveg a cím alapján?
- Tégy egy előzetes áttekintést!
- Enged meg, hogy élvezd az olvasást!
- Olvasd el hangosan a szöveget! (ha lehet)
- Értsd meg minél teljesebben az író üzenetét! Gondolkozz róla!
- Preparáld ki a tankönyvi szöveget a nem ismert szövegek megmagyarázásával! Az új szavaknak olvasd utána! Szavak és kifejezések elemzése: magyar- magyar szótár készítése hasznos lehet.
- Parafrázis módszer: Ha egy bekezdést elolvastál, takard le az olvasottakat, és próbáld meg emlékezetből saját szavaiddal visszamondani annak lényegét!



- A valódi megértéshez és megjegyzéshez segítség a kérdőszavak használata. Fogalmazz meg kérdéseket magadnak! (ki, mi, mikor, merre, meddig, miért és hogyan?) Majd próbálj válaszolni a kérdésekre!
- Olykor itt is előnyös a közös szövegfeldolgozás, beszélgetés másokkal a szöveg témájáról, végül egymás felkérdezése.
- Az összefoglalás készítése az elsajátítás legfontosabb mozzanata. Készíts kivonatot az olvasottakról! Tizedére vagy még kisebb hányadára kell rövidíteni a szöveget úgy, hogy a lényeg ne vesszen el. Eleinte rövid, 1-2 oldalas szövegekkel próbálkozz. Úgy rövidítsd, hogy a vázlatod számodra még érthető legyen. Önállóan kell megfogalmaznod a lényeges gondolatokat. A vázlat, összefoglalás készítés képessége csak gyakorlással sajátítható el.

A gondolkodás művelése

- Tanulj meg éberen figyelni! Akarj figyelni! Másképp nem megy.
- Gondolkozz tanulás közben! Gondolkozz el azon, amit tanulsz, olvasol, megoldasz! Kapcsold egységbe a dolgokat!
- Tekintsd kihívásnak, játéknak a gondolkodást igénylő feladatokat!
- Igyekezz egyedül megbirkózni a feladattal! Jobban megérted, és fejlődsz. Ha így nem tudod, kérj segítséget!
- Tanulj meg kérdezni magadtól, tégy fel kérdéseket!
- Mindig ellenőrizd megoldásaid helyességét!
- A gondolkodásodban törekedj elfoglaltságra és nyitottságra! Ha kell, legyél kritikus, legyen saját véleményed, de legyél mégis rugalmas és nyitott is!



Memoriterek tanulása

- Memoriterek: A kívülről, szó szerint megtanulandó szövegek.
- Értékelj, hogy a megtanulandó szöveget tudni fogod!
- Címmeditációval hangolódj rá a címre, gondolkozz el rajta - mit mutat meg a tartalomról.
- Ízlelgesd a memoriterek verssorait, mondatait!
- Olvasd el néhányszor hangosan a megtanulandó szöveget! Fontos, hogy egyben lásd és értsd az egészet! Az egész megismerése, tájékozódás.
- A szöveghez képzelj képeket! (Ami a szöveggel kapcsolatos, kifejező!)
- Rajzolj tanulás közben!
- Hamar kezd el a próbafelmondás!
- Mond fel valakinek a megtanult szöveget!
- Ne akard egy nap alatt tökéletesen megtanulni a memoritereket! Rossz diákszokás a halogatás. A gyors és egyszeri tanulás gyors felejtést jelent. Több héten, napon át tanulj egy verset, mindennap részleteket, az előző megtanultakat mindig újra felmondva.
- Tanuld meg újra és újra, a tökéletes tudásra törekedj!
- Dolgozd ki előadásmódodat! Ne felmond, hanem elmond!

Az előadói képesség fejlesztése

- A szép beszéd alapja a jó légzés! Felszínes, szorongós légzés helyett mély hasi légzésre törekedj. Ne az orrod alatt motyogj! Így másképp hangzik az is, amit mondasz.
- Az érthető beszéd alapja a határozott artikuláció!



- Kitartóan végezd a beszéd gyakorlását! Beszélni csak beszéd közben tanulhatsz meg!
- Ha beszédhibád van, háromszor annyit gyakorolj!
- Végezz sok felolvasást! Barátkozz meg a hangoddal, élvezd a felolvasást!
- Készülj a felolvasásra! Fúsd át, vagy olvasd el! Jobban fog menni.

- A próbafelmondás a legjobb beszédgyakorlat. Ami segíti a tanulandó elsajátítását is!
- Váljon szokásoddá az egyperces beszéd, egy olvasott szöveg lényegét mondva el!
- Gyarapítsd szókincsedet nyelvileg igényes művek olvasásával! - Használd az új szavakat! Törekedj szinonimák használatára!
- A felelet is egy jó alkalom a gyakorlásra! ☺
- A kiselőadás élvezetes felszabadult beszéd! Vállalkozz téma-ismertetés megtartására. Jobb, ha a dolgok elébe mégy. Nincs veszíteni valód és szerezhetsz egy jó jegyet.
- Tanulj meg beszélgetni témákról! Légy jó beszélgető partner! Úgy mond fel, mintha valami olyanról beszélnél, ami legjobban érdekel! A legjobb beszéd, az amit lelkesen mondanak el.
- Gyakorold a blattoló olvasást, azaz olyan szöveg hangos olvasása, ami számodra még ismeretlen!
- Saját szövegeidet is tanul meg felolvasni! Olyat, amit neked kell másoknak előadni. Ez lehet egy felelet szövege is (amire készülsz vázlatral), vagy egy kidolgozott munkádé.
- Olvass, mesélj másoknak, a kisebbeknek!
- Készíts magnófelvételt szövegmondásodról! Így meghallgathatod mennyire élvezetesen tudod már előadni.

Önművelés lehetőségei

- Olvass az alaposabb felkészülésért, a megértésért, tájékozottságért, önmagad érdeklődésének kielégítéséért, a fejlődésedért, és főként élvezetből.

