**Tanulásmódszertan**

**Figyelem**

Külső és belső környezetünkből nagyon sok inger ér bennünket. A figyelmünk határozza meg, hogy ebből a sok ingerből mit észlelünk. Hatékony tanulás figyelem nélkül nem képzelhető el, ezért tanórán az akaratod erejére is szükség van, hogy a tanárod magyarázatára és a feladatok megoldására összpontosíts, s ezzel párhuzamosan kizárd a zavaró tényezőket. Emiatt a figyelem az önfegyelemmel is összefügg.

A figyelem működését sok tényező befolyásolja, pl.: a testi és pszichés állapotod, életmódod (kellő testmozgás, megfelelő táplálkozás, pihentető alvás), sőt szakirodalmak szerint még a vérmérsékleted is.

Ha szeretnél a figyelemről és a koncentrációról bővebben olvasni, az alábbi könyvet ajánlom. Dezső Zsigmondné: A szellemi munka technikája



A figyelem sajátosságai (terjedelme, tartóssága, megosztottsága, átvitele) gyakorlással fejleszthetők. Fejleszti a koncentrációt a művészetekkel való foglalkozás, de egyszerű feladatokkal is eredményt érhetsz el. Pl.:

1. Gondolatban járd végig az iskola folyosóját, ahol az osztályod található. Jegyezd fel minél részletesebben milyen képek, tablók, faliújságok, világítótestek vannak a falon, virágok a folyosón? ( Ha véget ér a digitális oktatás, ellenőrizheted.)

2. Keress egy bonyolultabb ábrát a számítógépeden! Nézd figyelmesen egy percig, majd kapcsold ki a gépet és rajzold le pontosan az ábrát!

3. Olvasd el figyelmesen a feladatok előtt álló utasításokat! A figyelmes olvasás a tananyag megértésének és megjegyzésének, a jó feladatmegoldásnak a feltétele.

Vajon Te alaposan el szoktad olvasni az utasításokat? Íme egy próba:

(A feladat Oroszlány Péter - már említett- Tanulásmódszertan című könyvében található.)

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, fusd át az egész gyakorlatsort!

2. Vegyél elő egy tollat!

3. Írd le, mi a figyelem szerinted!

.......................................………………………………………………………………………….......................................…………………………………………………………………………

4. Számold meg, hány toll van a tolltartódban! Írd ide:

……………………

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

.......................................………………………………………………………………………

6. Írj legalább három szinonimát 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. Írd le a születésed dátumát!

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

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!

.......................................…………………………………………………………………………….......................................……………………………………………………………………………….......................................……………………………………………………………………………….......................................………………………………………

Ha Te is áldozatul estél e becsapós feladatnak, az azt jelenti, hogy a figyelmed fejlesztésre szorul!