

# **TANULÁSMÓDSZERTAN**

## **HELYI TANTERV**

---

**Gimnáziumi sportosztály**

**9. évfolyam**

**NAT2020**

**9. évfolyam**

**heti 1 óra (évi 36 óra)**

*A tanulásmódszertan* feladata azoknak a tanulási módszereknek és annak a szemléletmódnak a megtanítása, amelyek bármely tantárgy eredményes tanulásához felhasználhatók, és tanulóink további tanulmányainak sikeres teljesítéséhez is biztos alapot adnak. A tanulásmódszertan ezen felül az olyan tanulási részképességek, készségek, attitűdök fejlesztéséhez is teret biztosít, mint a figyelem, beszéd, olvasás, emlékezés, gondolkodás, önművelés. Ösztönzi a tanulókat arra is, hogy a tanulással kapcsolatos problémáikkal szembenézzenek, azokra megoldást keressenek, a megismeréssel pozitív, örömteli viszonyt alakítsanak ki, a tanulást mindennapi életük ritmusában, szokásrendszerükbe megfelelően illesszék be, illetve megfelelően és célszerűen alakítsák ki tanulásuk mindennapi szokásrendszerét.

*A tanulási önismeret* a tudás megszerzésének kiindulópontja, a reális célkitűzések föltétele. A tanulók rendszeresen visszatérő teljesítménypróbákon szembesülnek képességeik, részképességeik pillanatnyi szintjével. Saját belső lehetőségeik megismerése és elfogadása alapozza meg a tanulók elégedettségét és harmonikus életvitelét.

*A tanulási nehézségek* közös megfogalmazása, az azokra való megoldáskeresés az őszinteség és az egyéni életproblémák megoldásának képességét fejleszti ki a tanulóknál.

*A tanulóhoz való megfelelő viszony* kialakítása, az első nyolc iskolai év esetleges kedvezőtlen hatásainak korrekciója, a beidegződött rossz reflexek feltárása, átformálása, a művelődés iránti belső vágy, a világ iránti érdeklődés, kíváncsiság felkeltése, a tudásvágy felébresztése és folyamatos táplálása, a nyitottság attitűdjének természetessé tétele az első év legfontosabb fejlesztési követelménye. Visszatekintés ez az általános iskolára és előrettekintés a következő évekre: a jó és rossz tapasztalatok összegyűjtése, rendszerezése, elemzése, az élmények, a sikerek és a kudarcok újraélése, a középiskolai célok fényében való transzformálása.

*A tanulási szokások* tudatosítása, jó szokások fölvétele, rosszak átalakítása a hatékony tanulás nélkülözhetetlen föltétele. A jó szokások elsajátításához tanulási tanácsok megfogalmazásán, megfogadásán, akarati megvalósításán át vezet az út. A helyes tanulási szokások a délelőtti iskolai tanulásra és a délutáni önálló tanulásra egyaránt vonatkoznak, s kialakításuk az első év alapvető feladata.

*A tanulás módszereinek* bemutatása és elsajátíttatása, a saját tanulási módszerek, eljárások kialakítása, rutinszerű gyakorlása a tanulás tanításának legkonkrétabb követelménye. Ez a szűk értelemben vett tanulásmódszertan, ennek veszi hasznát a gyerekek közvetlenül és azonnal, s ezt a hasznosságot –

szemben a többi fejlesztési követelmény hosszabb távú megvalósulásával – észreveszi maga is. Ezeknek a praktikus és egyszerű módszereknek az elsajátíttatása adja meg a tanulásmódszertan tanulásának hitelét.

*A tanuláshoz szükséges alapképességek fejlesztése* a közoktatás teljes időszakának, így a középiskolának is alapvető követelménye. Ezen alapképességek iskolai kibontakoztatása első fokon az alsó, majd a felső tagozaton történik, azonban korántsem fejeződik be ott. A képességek tervszerű fejlesztése hosszú távú munka, amelyben nem nélkülözhető az iskola tantárgyi tanítási óráinak mint gyakorlóterepnek a felhasználása.

A személyiség integritásához, a tanulási sikerekhez, s ezzel az elkötelezett és így önálló tanuláshoz igen nagymértékben járul hozzá az, hogy a gyerekek hogyan tudják előszóban megformálni, érzékletesen, ízesen közölni, előadni azt, amit tudnak. A *beszéd* fejlesztésének feladata magába foglalja a beszédtechnika, a retorika (szóbeli szövegalkotás), a *szereplés* gyakorlását és a szókincsfejlesztést.

A könnyed, jó szövegértéssel való *olvasás* képessége nélkül nem képzelhető el eredményes tanulás. Módszertanilag a hangos olvasás folyamatos gyakorlásával kezdődik ez a munka, amelyben a hallgatóság élvezetét kiváltó interpretálásig kell eljutni. A közösségben való olvasás különböző munkaformái kitűnő szórakozást is jelentenek, és a figyelmi gyakorlatokhoz hasonlóan kreatív és konstruktív tanulási légkört teremtenek.

A *néma értő olvasás* gyakorlását ugyancsak elégtelen a gyerekek spontán olvasására bízni. A gyakorlás legegyszerűbb formája, az "*elolvasom-eltakarom-elmondom*" (3el) módszere –osztályban, kiscsoportban, párban és egyedül – a tananyag feldolgozásának olyan módja lehet, amely időszakosan gyakorolva és gyakoroltatva hozzászoktatja a gyerekeket az olvasás közben való teljes szellemi jelenléthez, a felelősséggel való olvasáshoz.

Noha az *emlékezeti képesség* jelentősen függ az adottságoktól, bizonyos, hogy a memória gyakorlással jelentősen fejleszhető. A jó megőrzési struktúrák kisgyerekkorban szinte észrevétlenül alakíthatók ki, de ha ez akkor nem, vagy csak részben történt meg, a tudatos figyelmet kívánó rögzítési módszerek megtanításával a nagyobbaknak is sokat segíthetünk. A memória kapacitása a memoriterek helyes tanításával tágítható, s ez azzal a haszonnal is jár, hogy a kiválasztott szövegek igen közel kerülhetnek a gyerekekhez. Csak a helyes – esetenként személyre szabott – módszereket kell megtalálnunk, amelyekkel a memoriterek tanulása nem kellemetlen kényszer, hanem az akaratú erők gyakorlásának nélkülözhetetlen módszere. A lényeg-kiemelési gyakorlatok, a kulcsszavak keresése, a kulcsszó-vázlat, a vázlatkészítés, a jegyzetelés írott és

hallott szövegből, a *gondolati térkép* készítése olyan rögzítési eljárások, amelyek bármely tantárgy tanításának folyamatába beillenek, s amelyeket elsősorban a tanulásmódszertan órákon kell megtanítani, és a szaktárgyi órákon képességgé fejleszteni.

A *gondolkodás* fejlesztése érdekében a problémahelyzetek teremtése, kérdések megfogalmazása, a válaszkeresés, a gondolkodási sémákra és eredeti utakra való rávezetés a pedagógiai feladat, amely – teljesülése esetén – akkor is „működteti” a gyereket, amikor egyedül marad tanulnivalóival. Vagyis a helyes tanítás mintáját átélve helyesen, tehát gondolkodva fog tanulni. Ehhez nélkülözhetetlen a *fogalmakkal* való helyes bánásmód gyakorlása is, vagyis a fogalmak belső tartalmának feltárása, a meghatározás képessége, az árnyalt és pontos definícióalkotás képessége. Kisebbségi korban mellőzhetetlen a gondolkodási minták, sémák átadása, a serdülőkorától az önálló problémamegoldással való kísérletezés kerül előtérbe.

A *kommunikáció tanításának fejlesztési követelményei* ebben az évben átfedésben vannak a tanulásmódszertan beszédfejlesztési és a magyar nyelv és irodalom szóbeli és írásbeli kommunikációs követelményeivel. A tanulóval összefüggésben levő kommunikációs műfajok készségszintű elsajátítása a kommunikációs blokk egyik fejlesztési követelménye.

A *kommunikáció* tematikája szervesen kapcsolódik a magyar nyelv és irodalom tantárgy kerettantervéhez. Tanításának célja az, hogy hozzájáruljon a tanulóval összefüggő szóbeli és írásbeli műfajok készségszintű elsajátításához, gyakorlásához, és lehetőséget adjon néhány olyan kommunikációs terület elményszintű megismeréséhez is, amelyek kívül esnek a kerettantervi tartalmakon, azonban a mindennapi élet sikeres kommunikációjához nélkülözhetetlenek.

A tanuláslélektani és didaktikai alapelvek szerint az ismeretek, képességek és készségek elsajátításához a tananyag-feldolgozás és a gyakorlás intenzitásának optimumát kell megkeresni. Kellő súly és tartós motiváció nélkül a munka nem érheti el a kellő hatékonyságot. Azokhoz a munkaformákhoz, amelyekkel a tanulásmódszertan és a kommunikáció dolgozik, a 45 perces órák és a heti egyszeri találkozás nem feltétlenül optimálisak, de ez nem jelent hátrányt abban az esetben, ha a tanultak gyakorlására a többi tantárgy tanítási óráin lehetőség nyílik, márpedig erre törekszünk.

**Tantárgyi időkeret:** heti 1 óra (36 óra / év)

<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
Tanulási önismeret	8
Hogyan teremtjük a valóságunkat (gondolkodás)	7
Tanulást segítő technikák, módszerek	7
Tanulásunkat alapvetően befolyásoló tényezők és az ezek kezelésére szolgáló technikák	14
<b>Összes óraszám</b>	<b>36</b>

**9. évfolyam**

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanulási önismeret – az emberi létezésünk alapvető törvényszerűségei – az emberi agy képességei, s annak kiaknázása – elmetérkép (gondolati térkép) - relaxáció</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Megismertetni a diákokat saját ismert és még fel nem ismert képességeikkel, az emberi agyról tanultak alapján; megismertetni rejtett képességeik kiaknázásának lehetőségeit, s ezek gyakorlati felhasználását a mindennapi tanulásban; az elmetérkép és a relaxáció hasznának megismertetése, s a mindennapi használat készségszintű elsajátítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<p><i>Az emberi agy</i> Amit használunk, és amit nem. Adottságok, hajlamok, képességek, készségek. Lehetőségek, korlátok – elmetérkép, relaxáció.</p> <p><i>Önismeret</i> Önbizalom, akarat, siker, kudarc. <i>Tanulási attitűdök és szokások</i>, olvasási szokások, tanulás és gondolkodás, érdeklődésvizsgálat. Tanulási típusok. Önálló tanulás elősegítése, kialakítása. Szeretett/nem szeretett tantárgyak.</p>		
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Jobb-bal agyfélteke, elmetérkép, alfa tudatszint, relaxáció, önismeret.	

Tematikai egység	Hogyan teremtjük a valóságunkat?	Órakeret 7 óra
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A szavaink és gondolataink teremtő ereje – pozitív gondolkodás, valamint a vágy, cél- hit- elvárás jelentőségének felismertetése; teremtő folyamataink megismertetése – vizualizáció technikái, trükkjei, s ezek felhasználásának elsajátítása a mindennapi tanulásunk területén (is)!	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<p><i>Gondolati tendenciáink jelentősége</i> Hogyan befolyásolják gondolataink az életünk alakulását. Gondolkodásunk, mint szokás. A negatív gondolkodás hátulütői. Gondolat-nagytakarítás.</p> <p><i>Szavaink súlya</i> Hol tartok? Beszédstílusunk, mint az „ember” kifejezője. Önvizsgálat, fejlesztés, önfejlesztés.</p> <p><i>Jövőtervezés</i> Vágyak, célok tudatosítása – a tanulás jelentősége ez ügyben. A valóságteremtésünk technikái a gondolataink, szavaink területén.</p> <p><i>Beszéd- és olvasásteljesítménybeli próbák – önismereti gyakorlat</i> Szóbeli szövegalkotás: félproduktív beszéd (történetmesélés). Spontán beszéd. Hangos kifejező olvasás: blattolás, felkészülés utáni felolvasás. Néma értő olvasás (szövegértés): válaszadás kérdésekre, lényegkiemelés.</p>		
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Pozitív gondolkodás, pozitív-negatív gondolatok, gondolat-nagytakarítás, beszédstílus, vágy-hit-elvárás, vizualizáció, képzeletbeli képernyő, önismeret.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanulást segítő technikák, módszerek</b>	<b>Órakeret</b> <b>7 óra</b>
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Konkrét tanulást segítő technikák elsajátítása, készségszintű használatuk begyakoroltatása, módszerek, „trükkök” megismertetése, ezáltal a diákok önbizalmának fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<p><i>A három ujj-technika</i>, mint tanulással kapcsolatos „nagyagyú”          Ennek használata szövegtanulás, előadás hallgatás valamint teszt dolgozat írása esetén, valamint konkrét tantárgyak tanulásánál.</p> <p><i>A tanulási folyamatot segítő tényezők</i>          Ezek segítő hatása a tantárgyi szimpátiák, antipátiák esetén.</p> <p><i>Az elmetükre-technika</i> és ennek használata.          Önfejlesztési tervek.</p> <p><i>Szokáskontroll technika</i> és ennek jelentősége a mindennapi tanulásban</p>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Három ujj-technika, feltételes reflex, intuíció, kollektív tudattalan, tanulóhely, szellőztetés, víz, egészséges ételek..., tantárgyi szimpátia, antipátia, elmetükre-technika, önkép, szokások.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>A mindennapi életünket, így a tanulásunkat is alapvetően befolyásoló tényezők, illetve az ezek kezelésére szolgáló technikák</b>	<b>Órakeret</b> <b>14 óra</b>
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Minden olyan technika megismertetése a diákokkal, melyek segíthetnek bennünket a mindennapi hatékony tanulásra alkalmassá tevő testi-lelki egészségünk megőrzésében.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<p><i>Technikák megismertetése</i>          A megismert technikák szükséges használatának felismerése, azok mindennapi, önálló, készségszintű használatának elsajátítása.</p>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Alvás-, ébredés-,frissesség-, fájdalomkontroll, meditáció.	

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	A tanulási és általános önismeret megszerzése. A tanulási nehézségek közös megfogalmazása. A tanulási szokások tudatosítása. A tanulás módszereinek megismerése, s azok napi készségszintű használatának képessége. A tanuláshoz szükséges alapképességek fejlődése, valamint rejtett képességek felszínre hozása, használatba vétele. Az önálló, eredményes tanulás készségének magas szintű művelése.
--	---