

akkor úgy vélem, hogy ebben a városkában kiemelkedő és pezsgő kulturális élet zajlik. Évente 4-6 színházi előadást szervezünk, eddig két évfolyamot élt meg a dzsessz fesztiválunk, melyen igen jeles előadók léptek fel, időről időre bemutatkozik egy-egy befutott rock-, dzsessz- vagy folkegyüttes vagy előadó-művész, szimfonikus koncertet szerveztünk, januárban újévi operettgálát tartunk, neves előadók tartanak előadásokat és lehetne még sorolni. Tornalján már hatodik éve rendszeres táncháza van a népszerű Parapács zenekarnak, amivel rajtunk kívül csak Komárom dicsekedhet. Útjára indítottuk a népzenei tanodát, ahol citerázni, dudálni lehet tanulni, s ami meglepő, hogy elsősorban a felnőttek érdeklődnek. A kínálatot néptáncoktatással fogjuk hamarosan bővíteni. Bő két évvel ezelőtt szintársulatot hoztunk létre, amivel negyven éves kihagyás után indítottuk újra a magyar színjátszást Tornalján. A művelődési ház mellett működött egy barantai csapat, mely ma már inkább katonai hagyományörző csoportnak nevezi magát. Tradicionális íjászszerzőkört működtettünk felnőtteknek, és többféle egészségmegőrzéssel kapcsolatos csoport működik az intézmény falai között. Ezeket a tevékenységeket azért tartjuk fontosnak, mert közösségeket teremtenek, ami az egészséges lokálpatriotizmus, az egészséges „mi-tudat” alapja. Ugyancsak a közösségépítést célozzák az olyan nagyszerű rendezvényeink is, mint a Hagyományok Napja – melyet egyébként a Kulturális Antropológiai Műhely kezdett szervezni, napjainkban a két intézmény közös rendezvénye – a Középkori Kavalkád, a Magyar Kultúra Napja vagy a Gömői Népzenei és Néptánc-tábor is. Mindezek mellett számos kisebb rendezvényünk is van: író-olvasó találkozók, szakmai előadások, könyvtáros programok, stb. Az összes rendezvényünket egyébként pályázati támogatásokból vagy önerőből szervezzük, ami sokszor komoly fejtörés elé állít bennünket. Mindent egybevetve azt gondolom, azt gondoljuk, hogy a Tornaljai Művelődési Központ meghatározó tényezőjévé vált a tágabb térség kulturális életének még úgy is, hogy tisztában vagyunk valamennyi hibánkkal, hiányossággal. Egyébként pedig a nézőszám igazol, vagy rosszabb esetben cáfol bennünket.

■ **Köszönöm a beszélgetést!**

Dr.h.c. prof. Ing. Albert Sándor, PhD.

a Selye János Egyetem alapító rektora, a komáromi Felnőttképzési Intézet, Kht. igazgatója; lakhely: Kassa – Pat, albert.sandor43@gmail.com

A tanulásról

Műveltségre tanulással tehetünk szert. Mindenki tanul. Egész életünk során tanulunk. Tanulunk nyelveket, matematikát, fizikát. Csak egyet nem tanulunk meg: hogyan kell tanulni?

Az esetek többségében a tanulók nagy erőfeszítések árán, nem ésszerűen tanulnak, mert nem ismerik a tanulást megkönnyítő tényezőket és körülményeket.

A kutatások azt bizonyítják, hogy az emberek 80%-a leginkább azt jegyzi meg, amit lát (vizuális típus). Mások könnyebben megjegyzik azt, amit hallottak, ezért a tananyagot is hangos olvasással sajátítják el (auditív típus). A motorikus típus legjobban azt jegyzi meg, amit írásban feljegyzett.

A valóságban az emberek többsége inkább valamiféle vegyes típushoz tartozik, akik különböző, egyéni módon tanulnak.

Jó lenne, ha mindenki megállapítaná, melyik típushoz tartozik, hogy tudatosan alkalmazhassa a leghatékonyabb módszert. Pl. a vizuális-motorikus típushoz tartozók úgy könnyíthetik meg a tanulást, hogy a szöveg fontos részeit aláhúzzák és jegyzeteket készítenek, amelyek a későbbiek során hatékony támaszként szolgálnak.

Meg kell állapítani azt is, hogy a nap (esetleg éjszaka) melyik szakaszában tudunk legtöbbet teljesíteni, és a lehetőségek szerint a nagy teljesítményt biztosító napszakban kell tanulni.

Minden tanuló oly módon tanul, ahogy az neki leginkább megfelel. Mindenkinek lehetnek sajátos szokásai, lehet saját tanulási stílusa.

Vannak azonban bizonyos szabályok, amelyek megtartása növeli a tanulás hatékonyságát.

Ezek a következők:

1. Tájékozódás a megtanulandó szövegben: Ennek a lépésnek az az értelme, hogy a tanuló áttekintést szerezzen a tananyagról. El kell tehát olvasni a bevezetést, a tartalomjegyzéket, meg kell nézni az ábrákat, a képeket, és át kell lapozni az egész könyvet.

2. Kérdések feltevése: Miről szól, mit taglal a megtanulandó szöveg? Mit tudok az adott témáról? Mit kell még megtudnom az adott témáról? A kérdések feltevésének értelme: segítségükkel el kell jutni a lényeges gondolatokhoz, a szöveg lényegéhez.

3. A megtanulandó szöveg figyelmes olvasása: Ajánlatos a szöveget felosztani kisebb egységekre. Az egyes részek figyelmes elolvasása után álljunk meg; gondoljuk át még egyszer az elolvasott szöveg tartalmát, és tegyünk fel néhány kérdést: Melyek az új, ismeretlen fogalmak, kifejezések? Tökéletesen megértettem a szöveget? Emlékszem arra, amit elolvastam? Megértettem az ábrákat? stb.

4. A megtanult tananyag tisztázása (elmondása): Nagyon fontos, hogy minden egység után megálljunk, és tisztázzuk a megtanult tananyagot, vagyis csöndben vagy hangosan saját szavainkkal mondjuk el a tananyag szövegét. Ne törekedjünk eközben a tananyag szó szerinti, mechanikus elmondására. Inkább a tananyag lényegének megértéséről és az alapvető gondolatok tisztázásáról van szó.

5. A tananyag átismétlése: A tananyag valamennyi részének elsajátítása után következik az egész szöveg átismétlése. Először tehát közvetlenül az elsajátítás után ismételjük át a tananyagot, de át kell azt ismételnünk a tanítási óra (vizsga) előtt is.

A kétezres évek elején vizsgáltuk a középiskolások tanulási szokásait a Szlovák Köztársaságban. A felmérésben 48 középiskola 3387 tanulója vett részt.

A következőkben feltüntetjük a felmérés legfontosabb eredményeit, és egyúttal felvázoljuk a tanulás hatékonysága emelésének néhány lehetséges módját is.

1. A tanulók többsége (67,61%) estefelé tanul, de a tanulóknak 62,74%-a akkor kezd tanulni, amikor már „fáradt” (nem érzi magát frissnek).

2. Közvetlenül az iskolából való hazatérése után csak a tanulók 32,63%-a lát hozzá a tanuláshoz.



A tájékozódás kedvéért bemutatjuk a teljesítmény O. Graf-féle közismert grafikonját (1. ábra).

és 23,59%-uk nem törődik a munkafelület jó megvilágításával sem.

rádiót vagy a televíziót. Viszont a tanulók 32,41 %-a állítja, hogy tanulás közben zavarják őket a családtagok, ill. a szobatársak.

A felmérések eredményei azt igazolják, hogy a középiskolások többsége szenved attól, hogy **nem igazán képes összpontosítani**. Ennek oka lehet az információk mértéktelen sokasága, és az ebből következő túlterheltség (időhiány). **Hogyan lehet megfelelően összpontosítani?**

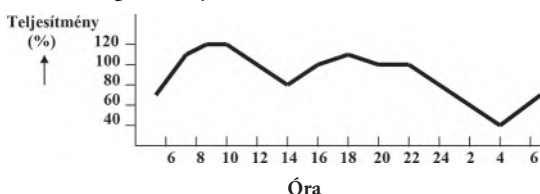
- Ne zavartassa magát. (Legjobb, ha egyedül van a szobában. Az ajtót is be lehet zárni, és kifüggeszteni a táblát: „Kérem, ne zavarjanak!”)
- Ha valamilyen „illetéktelen” személy bejön a szobába, csak néhány szót váltsanak.
- Íróasztal mellett tanuljon (ne fotelben ülve, és végképp ne a heverőn).
- Az esetleges telefonhívásokat intézze el röviden (vagy egyáltalán ne telefonáljon).
- Ha zavarja a külső zaj, zárja be az ablakot.
- Készítsen harmonogramot (időbeosztást), és fontossági sorrendben végezze el az egyik feladatot a másik után.
- Lehetőleg minden érzékszervét mozgósítsa a tanulás során.
- Ne foglalkozzon zavaró gondolatokkal (hagyja, hogy elszálljanak).
- Tartson szüneteket, hogy felfrissülhessen.

A szakirodalom egész sor hatásos **gyakorlatot** említ az összpontosítás begyakorlásához: pl.: Vesse tekintetét egyik két percig a falon kiválasztott tetszés

A **dolgozószobáját (munkasarkot) úgy rendezze be, hogy ott jól érezze magát. Fontos, hogy legyen egy állandó hely a munkavégzéshez, lehetőleg íróasztal** a saját szobájában (vagy a szoba sarkában). Az íróasztalon csak a munkához szükséges dolgok legyenek (de azok viszont mind). A többi munkaeszközt mindig ugyanarra a helyre kell eltenni (hogy aztán ne kelljen keresni). A tanulás sikeressége szempontjából nem mérvadó az eszközök mennyisége, hanem azok helyes megválasztása és áttekinthető elrendezése. Ügyeljen a **kellő megvilágításra**. Legjobb a **természetes fény**, ezért az íróasztalt lehetőleg az ablak elé kell helyezni, mégpedig úgy, hogy a fény bal felől előlről világítsa meg a munkalapot (hogy írás közben a kezünk ne vessen árnyékot a papírra – kivéve a balkezeseket). Mesterséges megvilágítás esetén izzót használjon (a neonfény kevésbé megfelelő). A lámpa fénye ne tükröződjön vissza a megvilágított felületen.

4. A tanulók 55,53%-a azt állítja, hogy gondolatai szétszórtak, ezért képtelenek a tananyagra összpontosítani. A tananyagra hosszabb ideig csak a tanulók 52,81%-a képes összpontosítani.

5. A tanulók 58,07%-a állítja, hogy egyáltalán nem zavarja őket tanulás közben a külső zaj. 42,47%-uk tanulás közben bekapcsolja a magnetofont,



1. ábra: A Graf-féle teljesítmény grafikon

Alapvető szabályok az agy fáradtságának megelőzésére:

- Alaposan kiszellőztetett helyiségben tanuljon (nem hiányozhat a friss levegő és az oxigén).
- Tanuljon kellemes szobahőmérséklet mellett (az ember ellustul, ha nagyon meleg van, és reszket a túlzott hidegben).
- Teli gyomorral nehezen lehet tanulni, de az éhség sincs jó hatással a tanulás hatékonyságára (a táplálék elsősorban salátákból, zöldségfélékből, gyümölcsből stb. álljon).
- Tartsa be a saját életritmusát (minden nap ugyanabban az időpontban tanuljon).
- Változtassa a tananyagot (váltakozva tanuljon különböző tantárgyakat).
- 30 percenként iktasson be háromperces szünetet.
- A szünetek alatt mozogjon (járkáljon, tornázzon).

3. Íróasztal mellett csak a tanulók 46,71%-a tanul. A tanulás előtt nem rak rendet maga körül a tanulók 31,50%-a,

szerinti pontra. Összpontosítson erre a pontra, és ne hagyja magát semmi által sem zavartatni mindaddig, amíg erre a pontra figyel. Azután vegye le tekintetét az adott pontról, figyeljen a kitűzött feladatra.

Vagy: Olvasson el két sort egy tetszés szerinti szövegből, és közben minden szótagra szánjon kb. két másodpercet. Figyelmét mindig az adott szótagra összpontosítsa. Ez a gyakorlat rövid időn belül megnyugtatója.

6. A tananyag nagyobb mennyisége esetén a tanulóknak 74,64%-a iktat be rövid szüneteket.

A kutatások azt mutatják, hogy egy átlagos középiskolás csak 15-20 (max. 30) percig képes a tananyagra összpontosítani. Ezért harminc percenként rövid – háromperces szüneteket kell beiktatni (rövidebb szünet nem elegendő a felfrissüléshez, a hosszabb pedig nagyon eltávolít a tananyagtól).

Az említett rövid szüneteken kívül ajánlatos kétóránként egy-egy hosszabb, 20-30 perces szünetet beiktatni.

További lehetőségként kínálkozik a tananyag felosztása kisebb egységekre, ilyenkor a szüneteket mindig az adott egység (tematikus egység, fejezet stb.) elsajátítása után kell beiktatni.

A két tantárgy között beiktatott szünet ne tartson két óránál tovább, mert könnyen elszállhat a tanulás folytatásához szükséges motiváció.

A szellemi munka során képtelenség állandóan ülni, ezért ajánlatos a rövid szünetek alatt járkalni a szobában, a hosszabb szünetekben pedig sétálni a friss levegőn vagy tornázni.

7. A tananyag fő gondolatait a tanulók 74,79%-a képes felismerni, viszont a tanulók 49,87%-a azt is megtanulja, amit nem ért.

Próbálja meg mindig megérteni a tantárgy struktúráját.

Ne tanuljon mechanikusan, memorizálva („fejből”).

Figyelje meg a törvényszerűségeket, a hasonlóságot a már ismert tananyaggal, hogy ily módon erős asszociatív kapcsolatokat alakíthasson ki.

Ha nem fedezett fel semmilyen nyilvánvaló (evidens) struktúrát, akkor legjobb, ha saját maga alakítja azt ki, esetleg kérjen meg valakit (osztálytársat, szülőt, ismerőst stb.), hogy magyarázza meg a tananyagot.

8. A tankönyvben a fő gondolatokat csak a tanulók 33,43%-a húzza alá, és a

tanulók 42,01%-a nem készít jegyzeteket sem a tananyagból.

Bevált módszer a főbb gondolatok, a fontos részletek, szakkifejezések stb. aláhúzása a tankönyvben. A tananyag ismételése során azután már csak a szöveg aláhúzott részeire összpontosítunk.

Ismeretes, hogy mindent nem lehet megjegyezni, ezért kell a fő gondolatokat írásban rögzíteni (a magyarázat, ill. előadás közben, és amikor a tankönyvből tanulunk).

A feljegyzések tehermentesítik az emlékezetét, mert amit írásban feljegyzett, azt „nem lehet elfelejteni”, hiszen újra és újra vissza lehet hozzá térni. Ezenkívül a jegyzetelés összpontosításra kényszeríti, megakadályozza, hogy a gondolatai elkalandozzanak.

Néhány szabály a jegyzeteléshez (magyarázat, előadás közben):

- Csak a lényegét jegyezze fel (hogy ne kerüljön időzavarba). Eközben félfüllel kövesse a pedagógus magyarázatát, nehogy valamilyen fontos dolog elkerülje a figyelmét. Rendszerint elegendő néhány, jelszavakban megfogalmazott mondatot leírni, ezek segítségével a későbbiek során felidézhetők az összefüggések.
- A jegyzet legyen áttekinthető – a struktúrája világos.
- A címekeket feltétlenül ki kell emelni.
- A szöveg felosztását új bekezdésekkel jelezze.
- A papírnak csak az egyik oldalára írjon, és hagyjon széles margót az esetleges utólagos megjegyzések részére.
- Mindig ugyanolyan formátumú papírt használjon, hogy könnyebben rendezhesse, esetleg be is köthesse a jegyzeteket.
- Az oldalakat számozza meg (ha összekeverednek, könnyűszerrel újra rendezhetők).

9. A tanulók túlnyomó többsége (90,35%) csak a következő napra készül, és csak a 32,18%-uk dolgozza ki az összes feladatot, amit aznap feladtak. A vers szövegét csak a tanulók 22,38%-a osztja be néhány napra.

Nem ajánlatos csak a következő napra készülni, mert pl. a különböző definíciók, törvények, idegen kifejezések, nehezebb versek stb. könnyebben megjegyezhetők, ha egymás után néhányszor átismételjük azokat, vagyis ha a megtanulásukat elosztjuk néhány napra. Ezenkívül amikor az iskolából hazatér, még frissen emlékszik arra, hogy mi történt a tanítási órán, ezért sokkal könnyebben megtanulható a „friss” tananyag.

10. A tanulók többsége (72,39%) előbb elkészíti az írásbeli (grafikus) feladatokat.

Elsőként tanulja a legnehezebb tantárgyat a tanulók 50,96%-a.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy az első 15 perc a legkevésbé hatékony (a tanulók csak nehezen jegyzik meg a tananyagot). Ezért jobb a tanulást a legkönnyebb vagy a legkedveltebb tantárggyal kezdeni. A teljesítmény 15-20 perc elteltével fokozatosan növekszik, majd egy bizonyos szinten stabilizálódik. Egy idő után (kb. egy óra múlva) a teljesítmény újra csökkenő tendenciát mutat, ezért kell beiktatni rövid szünetet (járkálással, mozgással kitöltve). A szünet után a teljesítménygörbe újra emelkedik.

Azt javasoljuk tehát, hogy a tanulást ossza fel 4-5 szakaszra, és a legnehezebb tantárgyakkal a második és a negyedik szakaszban foglalkozzon.

11. A tananyag elolvasása után hangosan elismétli azt a tanulók 67,91%-a. A tanulók 58,54%-a hangosan tanul.

Egyesek csöndben, mások hangosan tanulnak. Ez függ a tanuló szokásától, saját tanulási stílusától. Ez a körülmény azonban semmilyen hatással sincs a tanulás hatékonyságára.

12. A tanulók túlnyomó többsége (84,38%) csak a tankönyvből tanul – nem készül másféle szakirodalomból.

Ez bizonyos mértékig az előírt, állami tantervek és a hozzájuk rendelt, állami (egyetlen fajtájú) tankönyvek következménye.

Felhasznált irodalom:

- Deese, J. – Deese, E. K. (1996): *Hogyan tanuljunk?* Budapest: Egyetemi Nyomda
- Fürstné, K. E. – Sipos, E. (1992): *Hogyan is tanuljak?* Budapest: Honffy Kiadó
- Fürstné, K. E. – Sipos, E. (1992): *Hogyan tanuljak, hogyan legyek valaki.* Budapest: Fürst Stúdió
- Oroszlány, P. (1989): *Könyv a tanulásról.* Budapest: AKG
- Oroszlány, P. (1995): *Tanári kézikönyv a tanulás tanításához.* Budapest: AKG
- Tepperwein, K. (1992): *Umenie lahko sa učif.* Samorin: Fontana
- Turek, I. (2003): *Ako sa naučit učif.* Bratislava: MPC

