



# Tartalomjegyzék

<i>Bevezető</i>	9
<i>Kik vagyunk mi?</i>	10
<i>Miért született ez a könyv?</i>	14
<b>1. rész: A hatékony tanulás alapjai</b>	31
Az elme működése	32
Az agyféltekék	32
A memóriatárok	40
Az információfeldolgozás folyamata	43
Az áramlat	44
<i>Első gyakorlat</i>	51
<b>2. rész: Miért szükséges a hatékony jegyzetelés?</b>	53
Tanulási problémák	54
Az agyféltekék kihasználása	59
A bekapcsoló technikák	65
<b>3. rész: A hatékony jegyzetelés</b>	81
A hatékony jegyzetelés útja	82
Az elmetérkép története	85
<i>Második gyakorlat</i>	91
<b>4. rész: A hatékony jegyzetelés technikája</b>	93
<i>Harmadik gyakorlat</i>	101
<b>5. rész: A feldolgozás lépései</b>	105
<i>Negyedik gyakorlat</i>	116
<i>Ötödik gyakorlat</i>	119
<i>Hatodik gyakorlat</i>	121



<b>6. rész: Beszélt szöveg elmetérképezése</b>	125
Elmélete	126
Hogyan vessük be a képzeletet és a fantáziát hallott szöveg jegyzetelésekor?	130
A beszélt szöveg elmetérképezés-gyakorlásának lépései	132
<i>Hetedik gyakorlat</i>	133
<b>7. rész: Bevésés</b>	135
Végszó	141
<i>Mellékletek</i>	143



## Bevezető

Megtetted az első lépést afelé, hogy az eddiginél hatékonyabb tanulási módszert használj. Nemcsak kezedbe vettez ezt a könyvet, hanem ki is nyitottad, és elkezdte olvasni. Gratulálunk!

Amit tanítunk és ahogy tanítunk, az közvetlenséget igényel, megvalósítva azt a legfontosabb pedagógiai elvünket, hogy a tanító és a tanítvány között csak annyi a különbség, hogy a tanító korábban született, és már elvégezte azt a munkát, ami a tanítványra még vár, és a tanító ebben segít. Szóval minőségileg semmi különbség közöttünk, így szeretnénk felajánlani a tegeződést. Elfogadod?

Kösz!





## Kik vagyunk mi?



Nem csak tanárkollégák vagyunk, ne úgy képzeli el minket, akik a tanári szobában ücsörögnek, és nap mint nap arról beszélgetnek, hogyan pumpálják a diákok fejébe a tananyagot... Mi barátok vagyunk, akik arról beszélgetnek, miként tudnak segíteni a diákoknak abban, hogy felépítésük a saját hatékony tanulási stratégiájukat. Mindannyian ugyanonnan jövünk, vagyis voltunk diákok, akik szenvedtek a tananyagmennyiségen miatt, az unalmas tananyaguktól és a rossz pedagógusuktól, ugyanakkor inspirációt kaptunk egy-egy érdekes témától, és voltak olyan tanáraink, akiket nagyon szerettünk, és sokat tanultunk tőlük.

Nem állítjuk, hogy különösebben élveztük a tanulást. Ha így lett volna, most nem tudnánk ezt a könyvet írni, mert nem lennének túl hitelesek. Ami az erőket adja, az az, hogy mindenki életében volt egy pillanat, amikor rájöttünk, hogy ez így nem lesz jó, és tennünk kell magunkért valamit. Sok-sok tapasztalat, tévutak, küszködések, majd sikerek után találtunk rá a saját tanulási technikáinkra, amelyeket



felépítettünk, csiszolgattunk, fejlesztgettünk és bővítettünk. Az a célunk, hogy neked ne kelljen ilyen hosszú utat bejárni.

Mielőtt elmondanánk, hogyan szeretnénk neked megmutatni a tanulási módserek egyik legfontosabb elemét, a hatékony jegyzetelést, szeretnénk kérni tőled valamit. Légy szíves, vegyél elő egy papírlapot és egy írószerszámot, majd írd le, mi a célad ezzel a könyvvel. Mire lesz az jó neked, ha ismersz és használsz egy hatékony jegyzetelési technikát. Ennek komoly jelentősége van, ezért kérünk, tudd most meg! Magadnak írod, senkinek nincs hozzá semmi köze, úgyhogy csak őszintén!

---

---

---

---

---

---

---

---

**Köszönjük!**

Ezt a lapot, amire a céladat leírtad, ne semmisítsd meg, hanem tudd el, vagy akár könyvjelzőként is használhatod, mert később szükség lesz rá.



Ezt a könyvet olvashatod úgy, ahogyan egy „normál” könyvet szoktál, de megteheted azt is, hogy összevissza barangolsz benne, ahogy éppen a kedved vagy a kíváncsiságod tartja. Ha olvasol egy fejezetet, de abban utalunk egy másik fejezetre, azt is megteheted, hogy oda- vagy visszaugrasz, ha neked így tetszik. Ehhez jó vezetőként tudod használni a tartalomjegyzéket. A jó tanulás iranya nem a részleteken keresztül az egész felé, hanem éppen fordítva, az egészről a részletek felé halad. Erről még lesz szó a későbbiekben.

Jogos a kérdés: miért kell hatékony jegyzetelési technikákat alkalmaznunk? Szerintünk ezt magad is tudod, ezért csak egy okot mondunk. Az iskolában nap mint nap, óráról órára elköpesztő mennyiségű információt öntenek rád, amiből a nap végére már csak a töredékére emlékszel, ezért kell valami módszer, hogy rendszerezni tudod őket. S ha ezenfelül még hatékonyan rögzíteni is tudod a memóriatáradban, már sikeres diákleletet élsz.

Hogyan szeretnénk bemutatni neked a hatékony jegyzetelés módszerét?

Lépésről lépésre, játékosan, úgy felépítve, ahogy azt a sok-éves tapasztalatunk mondatja velünk. A számtalan tanfolyamon a sok-sok tanítvány kérdései, tapasztalatai, meglátásai rengeteget segítettek abban, hogy csiszoljuk a hatékony jegyzetelés módszerét, amit természetesen mi magunk is alkalmazunk.



A legfontosabb elvünk a tanulási technikák tanításában három, eredetileg negatív szóban fejezhető ki:

Soha!  
Senkit!  
Semmiré!

Vagyis soha nem akarunk senkit rávenni semmiré. Mi ugyanis nem tudunk belépni senki életébe, és ott rendet rakni. Az a pedagógus, aki így akar tanítani, alapvető tévedésben van. Az, aki rendet tud rakni az életedben, te magad vagy. Mi abban igyekszünk segíteni, hogy eszközöket, módszereket mutassunk ehhez, és segítsünk felépíteni a saját tanulási stratégiádat.

Ha szívesen tennél magadért, itt a kezünk!

Pacsi!