



MERSDORF ANNA

A HATÉKONY TANULÁS ALAPJAI

Munkafüzet

Készült: az EFOP-3.4.4-16-2017-00026 azonosító számú, „A Semmelweis Egyetem és a Kutató Diákokért Alapítvány országos orvos- és egészségtudományi tehetséggondozó programsorozata” című projekt támogatásával

Készítette: Mersdorf Anna tanácsadó pszichológus

© Mersdorf Anna, 2019

© Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, 2019
Budapest, 2019



Közreműködők:

Matiscsák Attila

Takács Johanna

Repcsák Regina

Kaptás Erika

A hatékony tanulás alapjai – Munkafüzet

1. feladat – Sikerek és kudarcok a tanulásban

Sikerek	
Sikerélmény tanulással vagy vizsgázással kapcsolatban	Siker oka
Kudarcok	
Kudarcélmény tanulással vagy vizsgázással kapcsolatban	Kudarc oka

2. feladat – Tanulási Önismeret Kérdőív Tegyel „x”-et a megfelelő négyzetbe!

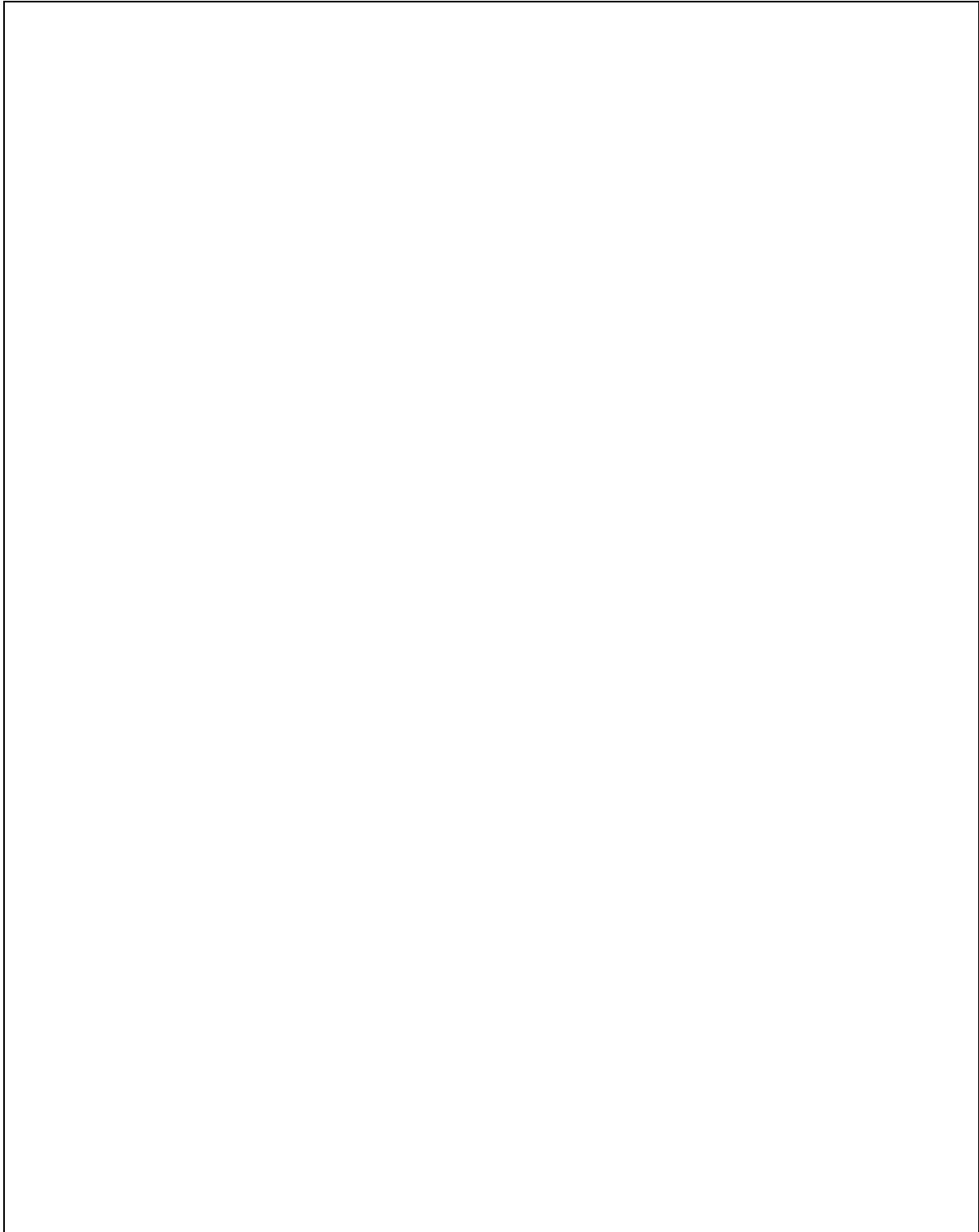
1 = nem, semennyire (jellemző rám), rossz(ak)

7 = igen, nagyon, teljes mértékben (jellemző rám), jó, kiváló

		1	2	3	4	5	6	7
1	Sikeresnek érzem magam a tanulásban.							
2	Hatékonynak érzem magam a tanulásban (ráfordított idő alatt elért eredmény).							
A tanuláshoz szükséges alapképességeim:								
3	Figyelem – koncentrációs képesség							
4	Figyelem tartóssága							
5	Rövid távú emlékezet							
6	Hosszú távú emlékezet							
7	Megtanultak felidézése							
8	Gondolkodási képességek – összefüggések megértése							
9	Gondolkodási képességek – feladatmegoldás							
10	Nyelvi képességek – olvasás sebessége							
11	Nyelvi képességek – szövegértés							
12	Nyelvi képességek – helyesírás							
A tanuláshoz való viszonyom, és a tanulási módszerek tudatos használata:								
13	Motivált vagyok a tanulásra.							
14	Nem okoz szorongást a tanulás.							
15	A teljesítményhelyzet inkább rontja (1) - inkább javítja (7) a teljesítményem.							
16	Jól be tudom osztani az időm.							
17	Előre megtervezem az időbeosztásom.							
18	Sikeres vagyok az időtervek megvalósításában.							
19	Be tudom tartani a kötelező határidőket.							
20	Nem szoktam halogatni.							
21	Szoktam jegyzetelni.							
22	A jegyzeteimet a tanulás során jól fel tudom használni.							
23	Jól ki tudom emelni a megtanulandó anyag lényegét.							
24	Sikeres vagyok nagyobb anyagrészek önálló feldolgozásában.							
25	Jó vagyok az írott beadandók elkészítésében.							
26	Írásbeli vizsgán jól teljesítek.							
27	Szóbeli vizsgán jól teljesítek.							
28	Sikeres vagyok a nyelvtanulásban?							
29	Hiszek benne, hogy az egyik legközelebbi nehéz vizsgám jól fog sikerülni.							
30	Hiszek abban, hogy sikerrel befejezem a tanulmányaimat.							
31	Jól tudom kezelni a tanulással és vizsgázással kapcsolatos stresszt.							
32	Örömet okoz számomra a tanulás.							
33	Érzek magamban motivációt arra, hogy energiát fektessek a tanulásba.							
Összpontszám:								

3. feladat – Motiváció

Rajzolj le egy hegyet! Írd fel a hegy csúcsára egy fontos célod, majd rajzolj egy utat a hegycsúcs felé! Rajzold fel magadat is a képre, és esetleg más embereket is. Az utat bontsd több szakaszra vagy állomásra, és mindegyiket nevezd el valahogy.

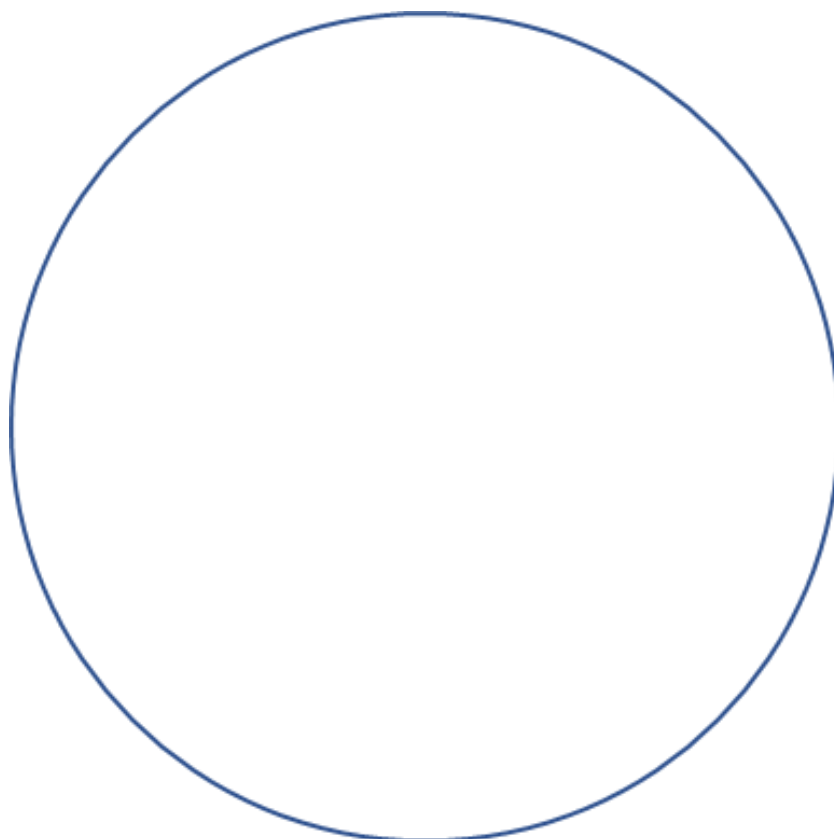
A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a mountain and a path to the summit, and to write their goals and names.

4. feladat: Befejezetlen feladatok

Befejezetlen feladat	Mi akadályozott?	Mi lenne/lett volna a megoldás?

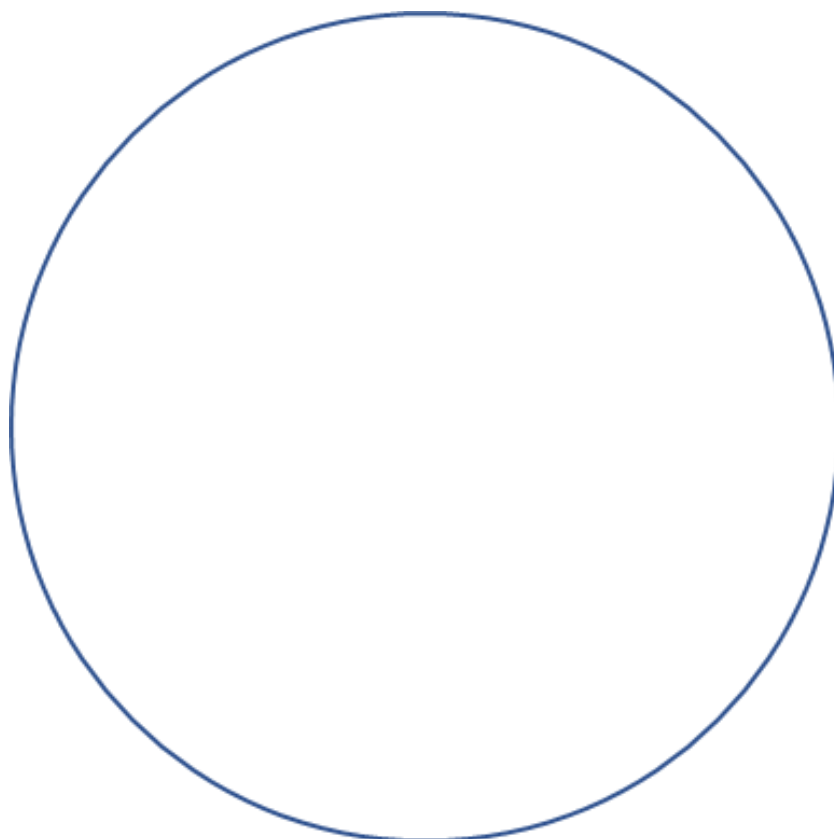
6. feladat: Napi időbeosztás – tevékenységekre szánt idő

Ábrázold az alábbi körben százalékos arányban az egyes tevékenységeidre szánt időt.



8. feladat: Heti időbeosztás – tevékenységekre szánt idő

Ábrázold az alábbi körben százalékos arányban az egyes tevékenységeidre szánt időt.



9. feladat – Priorizálás

		SÜRGŐSSÉG	
		alacsony	magas
F O N T O S S Á G	magas	fontos, de nem sürgős	fontos és sürgős
		nem fontos, nem sürgős	sürgős, de nem fontos
	alacsony		

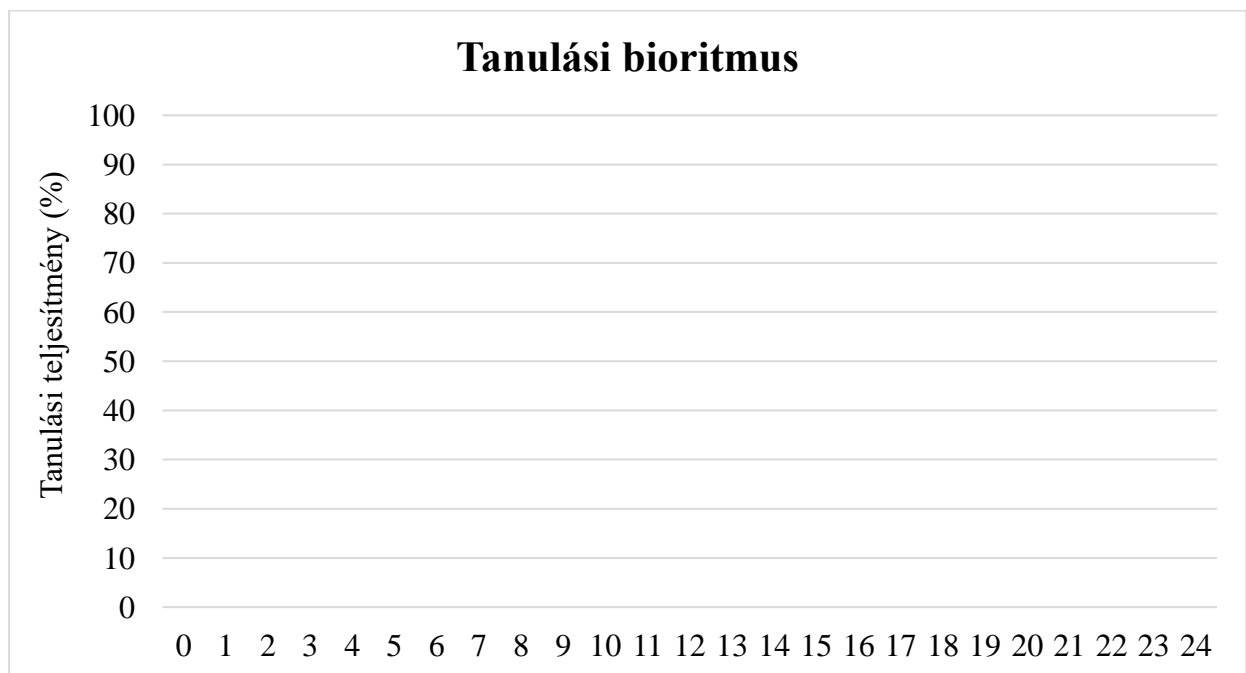
10. feladat – Időterv készítése

Oktatási hetek	2019/2020 őszi félév						
	SZEPTEMBER						
	H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
0	2	3	4	5	6	7	8
1	9	10	11	12	13	14	15
2	16	17	18	19	20	21	22
3	23	24	25	26	27	28	29
4	30	1	2	3	4	5	6
OKTÓBER							
5	7	8	9	10	11	12	13
6	14	15	16	17	18	19	20
7	21	22	23	24	25	26	27
8	18	29	30	31	1	2	3
NOVEMBER							
9	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	17
11	18	19	20	21	22	23	24
12	25	26	27	28	29	30	1
DECEMBER							
13	2	3	4	5	6	7	8
14	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	1	2	3	4	5
JANUÁR							
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	1	2
FEBRUÁR							
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	

ünnepnapok
 szorgalmi időszak

vizsgaidőszak
 0. hét

12. feladat – Tanulási bioritmus



13. feladat - Halogatás-teszt

A következő oldalakon olyan állítások szerepelnek, amelyekkel az emberek általában jellemzik magukat. Olvasd el őket, és karikázd be, hogy mennyire jellemzők rád! Osztályozd az egyes állításokat aszerint, hogy mennyire igazak rád! Pontozd 1-től 5-ig az egyes állításokat, ahol az (1) egyáltalán nem jellemző, az (5) tökéletesen jellemző! Amennyiben egy állítás nem igazán jellemző, de az sem mondható, hogy illik rád, akkor jelöld 3-sal (semleges)! Értékelj minden állítást még akkor is, ha nem vagy biztos a válaszban!

		Egyáltalán nem jellemző	Nem igazán jellemző	Semleges	Valamennyire jellemző	Tökéletesen jellemző
1	Gyakran olyan feladatokon dolgozok, amiket napokkal korábban szerettem volna megcsinálni.	1	2	3	4	5
2	A beadandó feladatokat közvetlenül a határidő előtt kezdem el csinálni.	1	2	3	4	5
3	Ha kikölszönök valamit, egyből visszaviszem függetlenül attól, hogy mikor jár le a kölcsönzés.	1	2	3	4	5
4	Ha reggel ideje felébredni, rögtön felkelek az ágyból.	1	2	3	4	5
5	A levelek/email-ek napokig várnak, mielőtt válaszolnék rájuk.	1	2	3	4	5
6	Általában rögtön válaszolok a telefonhívásokra.	1	2	3	4	5
7	Még az olyan feladatokat is napokig halogatom, amikhez egyszerűen csak le kellene ülni, és megcsinálni őket.	1	2	3	4	5
8	Olyan gyorsan hozok döntéseket, amilyen gyorsan csak lehet.	1	2	3	4	5
9	Általában késve kezdek olyan munkákhoz, amelyeket meg kell csinálnom.	1	2	3	4	5
10	Általában kapkodok, hogy határidőre befejezzem a feladataimat.	1	2	3	4	5
11	Mikor elindulni készülök otthonról, ritkán fordul elő velem, hogy az utolsó pillanatban is eszembe jut valami, amit még meg kell csinálni.	1	2	3	4	5
12	Amikor közeleg valamilyen határidő, gyakran kapom azon magam, hogy más dolgokra pazarolom az időmet.	1	2	3	4	5
13	Szeretek időben elindulni, ha időpontra megyek valahova.	1	2	3	4	5
14	Általában rögtön a kiírás után nekilátok a beadandó feladatoknak.	1	2	3	4	5
15	Gyakran határidő előtt fejezem be a feladatokat.	1	2	3	4	5
16	Legtöbbször az utolsó pillanatban szerzem be a születésnap vagy karácsonyi ajándékokat.	1	2	3	4	5
17	Általában a szükséges dolgokat is az utolsó pillanatban szerzem be.	1	2	3	4	5
18	Legtöbbször sikerül minden aznapra kitéűzött feladatot befejezmem.	1	2	3	4	5
19	Mindig azt mondom, hogy „majd holnap megcsinálom”.	1	2	3	4	5
20	Általában minden feladatot befejezek az esti pihenés előtt.	1	2	3	4	5

Írd be az alábbi táblázatba a pontszámaidat!

A sötét mezők fordított tételek: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Ez azt jelenti, hogy ha a kérdőívben egy adott számot jelöltél be, akkor a számolásnál az alábbi piros számot kell figyelembe vened.

1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20				

Összesen:

Az eredményeid értelmezését az oktatóanyag végén találod!

14. feladat: A tanulási stílus mérése

Bernáth L, N Kollár K, Németh L. (2015). A tanulási stílus mérése. *Iskolapszichológia Füzetek*, 36. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. http://www.eltereader.hu/media/2015/11/IP36_READER1.pdf

Olvasd el figyelmesen az alábbi mondatokat! Döntsd el, hogy az öt válasz közül melyik jellemző rád, és azt a számot írd be a kipontozott helyre! Itt nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Csak a saját véleményed fontos.

- 1 = Egyáltalán nem jellemző rám.
 2 = Nem jellemző rám.
 3 = Nem tudom eldönteni, igen is, nem is.
 4 = Jellemző rám.
 5 = Nagyon jellemző rám.
 A 3-as választ csak ritkán használd!

Sor-szám		
1	Nyugtalanít, ha tanulás közben csend van körülöttem.	
2	Könnyebben meg tudok tanulni egy új dolgot, ha megmutatják, mintha szóban el- mondják.	
3	Jól tudok füzetből, jegyzetből tanulni.	
4	Látnom kell a megtanulandó szöveget ahhoz, hogy megjegyezzem.	
5	Könnyebben megértem a tanár magyarázatát, ha egy ábrával vagy táblázattal szemlélteti.	
6	Tudni szoktam, hogy mi a logikája az alfejezetek sorrendjének a tananyagban.	
7	Gyakran előfordul, hogy megtalálom egy feladat megoldását, de nem tudom elmondani, hogyan jutottam a megoldásra.	
8	Tanulás közben szeretek járkálni.	
9	Élvezem, ha egy tanár olyan kérdéseket tesz fel, amin gondolkodni kell.	
10	Szeretem, ha párban kapjuk a feladatokat az órán.	
11	Jobban szeretem az olyan feladatokat, ahol mozdulatokat kell megtanulnom.	
12	Ha látom a megtanulandó szöveget, könnyebben megjegyzem.	
13	Könnyebben tanulok meg egy bekezdést a tankönyvből, ha átlátom, hogyan kapcsolódik az előző és a következő bekezdéshez.	
14	A tanári magyarázat nem sokat jelent nekem, inkább tankönyvből tanulok.	
15	Könnyebben megy a tanulás, ha közben mozoghatok.	
16	Inkább egyedül szeretek dolgozni.	
17	Szeretek problémákon gondolkodni.	
18	Jobban szeretek táncolni, mint tanulni.	
19	Nagyon hasznos számomra, ha a tanár ábrákat mutat, amikor magyaráz.	
20	Gyakran úgy tanulom meg a dolgokat, hogy a tanár magyarázatát jegyzem meg.	
21	Jobban megy nekem az olyan feladat, ahol valamilyen mozdulatot kell megtanulnom.	
22	Hangosan szoktam elolvasni a tananyag szövegét, amikor felkészülök.	
23	Jobban szeretem a tanár magyarázatát meghallgatni, mint ha a könyvből kellene megtanulni az anyagot.	

24	Teljes csendben tudok csak tanulni.	
25	Ha vannak ábrák, rajzok a könyvben, könnyebb a tanulás.	
26	Könnyen jegyzek meg mozdulatokat.	
27	Jól tudok úgy tanulni, ha csak némán olvasva átveszem a leckét.	
28	Azt jegyzem meg könnyen, amit a tanár elmond.	
29	A csoportmunka nekem segít, hogy jobban menjen a tanulás.	
30	Szeretem aláhúzni vagy színessel kiemelni a lényegét a szövegben.	
31	Gyakran előfordul, hogy megtalálom a matematika példa megoldását, de nem tudom elmagyarázni és bebizonyítani, hogyan jutottam el a megoldáshoz.	
32	Könnyebben tanulok egy szöveget, ha olvasom, mint ha hallgatom.	
33	Szívesebben tanulok az osztálytársammal, csoporttársammal vagy a barátommal, mint egyedül.	
34	Fontos számomra, hogy megértem a tanulnivaló tágabb összefüggéseit.	
35	Tanulás közben nagyon zavaró, ha beszélgetnek körülöttem.	
36	Általában átlátom a tananyag logikai felépítését.	
37	Akkor tanulom meg könnyen a dolgokat, ha bemutatják, hogyan kell csinálni.	
38	Szeretem hangosan átismételni a tanulnivaló főbb pontjait.	
39	Jobban tudok tanulni, ha csend van körülöttem.	
40	Jobban szeretem az olyan feladatokat, amin gondolkodni kell, mint azokat, ahol a tanultakat kell alkalmazni.	
41	Könnyebben tanulok meg valamit, ha hangosan mondom, mintha csak magamban olvasom.	
42	Sokszor eszembe jut, hogy mi lehet a válasz a tanár kérdésére, de nem tudom megindokolni, miért az jó válasz.	
43	Dolgozatírásnál, zh-nál vagy írásbeli vizsgánál sokszor tudom, hogy a válasz a tankönyvben a lapon hol helyezkedik el.	
44	Egyedül szeretek tanulni.	
45	Könnyebben megtanulom a logikus dolgokat.	
46	Akkor tanulok könnyen, ha közben szól a rádió, tv vagy a zene.	
47	Jobban megértem a tankönyvben lévő szöveget, ha ábra is van hozzá.	
48	Dolgozatírásnál vagy felelésnél szinte látom azt az oldalt, ahol az anyag a tankönyvben vagy füzetben van.	
49	Amikor egy matematika példát megoldok, szinte minden lépést meg tudok indokolni, hogy miért tettem.	
50	Szeretem, ha a tankönyvben az ábrák, táblázatok színesek.	
51	Szívesebben tanulok hosszabb anyagrészeket, ahol látom az összefüggéseket, mint különálló leckéket.	
52	Felelésnél vagy szóbeli vizsgán gyakran szó szerint emlékszem a könyv vagy füzet szövegére.	
53	Ha tanulok valamit, szeretem továbbgondolni azt.	
54	Szeretek jegyzetelni.	
55	Szeretek úgy tanulni, hogy rajzot, ábrát készítek közben.	
56	Nem zavar tanulás közben, ha a háttérben megy a tv vagy szól a zene.	
57	Szeretek másokkal csapatban dolgozni.	

Kiértékelő lap

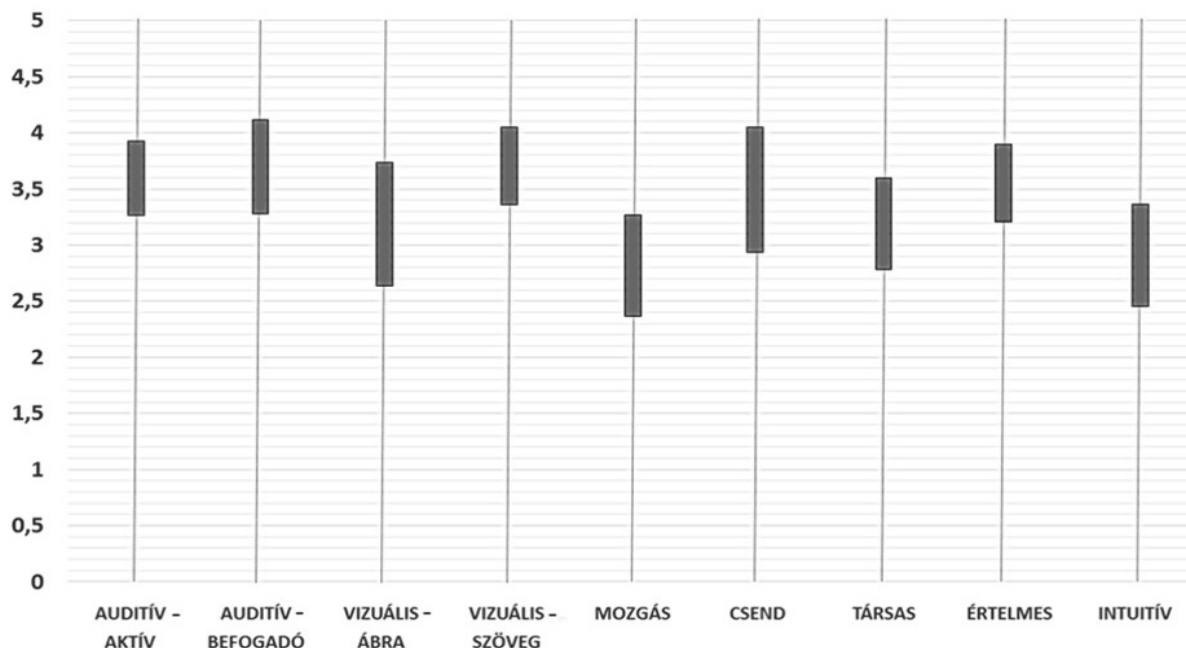
Az egyes skálákon elért pontszámot úgy lehet kiszámolni, hogy össze kell adni a skálába tartozó kérdésekre adott válaszok értékét, a vastag betűs, n-nel jelzett kérdéseknél (fordított tételek) az értéket 6-ból ki kell vonni, és az összeget elosztani a kérdések számával. Ezután lehet bejelölni az adott skálán elért pontszámot a lenti grafikonba.

9 skála	Kérdés-szám	Kérdések	Max. skálaérték
Auditív-aktív	4	22, 27n , 38 41	20
Auditív-befogadó	4	14n , 20, 23, 28	20
Vizuális/ábra	8	2, 5, 19, 25, 37, 47, 50, 55	40
Vizuális/szöveg	9	3, 4, 12, 30, 32, 43, 48, 52, 54	45
Mozgás	6	8, 11, 15, 18, 21, 26	30
Csend	6	1n , 24, 35, 39, 46n , 56n	30
Társas	6	10, 16n , 29, 33, 44n , 57	30
Értelmes	10	6, 9, 13, 17, 34, 36, 40, 45, 51, 53	50
Intuitív	4	7, 31, 42, 49n	20
Összes	57		

Skála	Kérdések										Kérdések száma	Átlag			
Auditív-aktív	22		27n		38		41		4						
			6 –.....					/4						
Auditív-befogadó	14n		20		23		28		4						
	6 –.....							/4						
Vizuális-ábra	2	5	19	25	37	47	50	55	8						
								/8						
Vizuális-szöveg	3	4	12	30	32	43	48	52	54	9					
								/9						
Mozgás	8		11		15		18		21		26		6		
												/6		
Csend	1n		24		35		39		46n		56n		6		
	6 –...								6 –...		6 –...	/6		
Társas	10		16n		29		33		44n		57		6		
			6 –...						6 –...			/6		
Értelmes	6	9	13	17	34	36	40	45	51	53	10				
										/10				
Intuitív	7		31		42		49n		4						
							6 –.....	/4						

Grafikon

A grafikonon a kivastagított értéktartomány az átlagos értéket (átlag \pm fél szórás) jelöli. Az ennél nagyobb értékek jelzik a preferált tanulási stílust, illetve erősségeket, az átlagnál kisebb értékek a fejlesztendő, illetve kevésbé kedvelt tanulási módokat.



A skálák átlagértékei és az átlag övezetek (átlag \pm 0,5 szórás)

	N	Átlag	Szórás	0,5 szórás	Átlag övezet
Auditív-aktív	587	3,5694	,69825	0,349	3,22–3,92
Auditív-befogadó	588	3,6722	,87410	0,437	3,23–4,11
Vizuális-ábra	588	3,1718	1,12895	0,56	2,61–3,73
Vizuális-szöveg	583	3,7078	,65193	0,325	3,38–4,03
Mozgás	588	2,8231	,87209	0,436	2,38–3,25
Csend	584	3,4598	1,08954	0,54	2,92–4,01
Társas	588	3,1868	,82527	0,41	2,78–3,60
Értelmes	580	3,5331	,66502	0,33	3,20–3,87
Intuitív	589	2,9003	,93923	0,46	2,44–3,38

Aki szeret egy kicsit jobban elmélyedni a számokban, az tanulmányozhatja az alábbi táblázatot is, és kikeresheti, hogy a saját korcsoportjára jellemző átlagértékekhez viszonyítva hol helyezkednek el a pontszámai (itt az átlagolás előtti értékeket kell figyelembe venni, és az átlag +/- szórás értékek alatt, illetve felett helyezkedik el az alacsony tartomány).

Három életkori csoport tanulási stílusbeli különbségei

Skála	Általános iskola átlag (szórás)	Középiskola átlag (szórás)	Egyetem átlag (szórás)	A statisztikai próba eredménye
auditív- befogadó	17,69 (4,23)	18,45 (4,23)	19,97 (3,51)	F(2) = 18,29; p < 0,01
vizuális-ábra	27,96 (5,74)	28,26 (5,46)	29,55 (5,08)	F(2) = 3,82; p < 0,05
vizuális-szöveg	32,72 (5,62)	33,30 (5,94)	36,26(5,70)	F(2) = 18,16; p < 0,01
mozgás	17,46 (5,28)	16,76 (5,11)	16,01 (4,93)	F(2) = 3,80; p < 0,05
csend	19,89 (6,40)	20,91 (6,45)	23,27 (6,30)	F(2) = 16,51; p < 0,01
társas	19,57 (6,05)	16,23 (5,33)	16,00 (5,90)	F(2) = 60,57; p < 0,01
értelmes	32,55 (6,76)	33,42 (6,60)	39,46 (5,00)	F(2) = 60,60; p < 0,01
intuitív	12,11 (3,81)	11,47 (3,51)	10,35 (3,40)	F(2) = 14,58; p < 0,01

15. feladat – Szövegértés, kulcsszavazás

(Wikipédia szócikk alapján)



A koala (*Phascolarctos cinereus*) Ausztráliában honos erszényes, növényevő állat, a koalafélék (*Phascolarctidae*) családjának egyedüli élő képviselője. A koala szó a katang bennszülött nép nyelvéből származik, jelentése „nem ivó”. A név nem teljesen találó, bár tényleg keveset isznak. A „koalamedve” megnevezés helytelen, mivel a koalák nem tagjai a medvék családjának. A tudományos neve görögül "erszényes medvét" jelent, mivel az első telepések helyi medvefajnak gondolták a fura állatot.

A koalák mindenhol megtalálhatók Ausztrália keleti partjain, de a belső vidékeken is, olyan távolságig, ahol még elég a csapadék a megfelelő erdők létezéséhez. Ausztrália déli részén a koalákat a 20. század elején kiirtották, de mára újratelepítették őket Victoria államból. Nyugat-Ausztráliában és Tasmaniában nincsenek koalák.

A koala valamennyire hasonlít a vombathoz (legközelebbi élő rokonához), de a bundája vastagabb és puhább, a füle pedig sokkal nagyobb. A tömege 5 kg (kicsi, északi nőstény) és 14 kg (nagy, déli hím) között van. Általában nem zajosak, de a hím koalák hangos figyelmeztető hívőjelet bocsátanak ki, amely a párzási időszakban egy kilométerre is elhallatszik. A koalák élettartamáról kevés megbízható adat áll rendelkezésre. Mindenesetre jegyeztek fel olyan koalát, amely fogságban megérte a 15 évet. Vadonban, de főleg országutak közelében ez lecsökkenhet 2-3 évre.

Mivel a koala étrendje elég alacsony tápértékű, energiát takarít meg azáltal, hogy szokatlanul kicsi az agya: a koponyaüreg 40%-át folyadék tölti ki.

A koala majdnem kizárólag eukaliptuszlevelekkel táplálkozik, folyadékszükségletét is ebből biztosítja. A vombathoz hasonlóan, a koalának is igen lassú az anyagcsereje a többi emlőshöz viszonyítva. Naponta kb. 20 órát mozdulatlanul töltenek, az idő nagy részében alszanak is. A nap minden szakában, de főleg éjjel esznek. Egy átlagos koala naponta 500 gramm eukaliptuszlevelet fogyaszt el, finom pasztává rágva lenyelés előtt. A koala többféle eukaliptusz levelet is eszik, de határozottan előnyben részesít néhány fajtát.

A nőstény koalák egyedül élnek és külön körzetük van, amelyet ritkán hagynak el. A termékenyebb vidékeken ezek a körzetek fedhetik egymást; az olyan zónákban, ahol a

tápláléknak alkalmas fák ritkábban fordulnak elő, ezek a zónák nagyobbak és kizárólagosak. A hímek nem kötődnek területhez, de nem tűrik el egymást, főleg a párzási időszakban.

A koalák majdnem teljesen a fákon élnek. Nem készítenek fészket, hanem a fa ágán alszanak. Általában lassan mozognak, de ha szükséges, gyorsan is tudnak mászni. Át is tudnak ugrani egyik fáról a másikra, ha elég közel vannak. Hosszabb utakat a földön tesznek meg. Veszélyhelyzetben meglepő gyorsasággal galoppoznak a legközelebbi fáig, ahol biztonságos magasságig felmenekülnek. Ott aztán türelmesen megvárják, amíg a támadó elmegy.

A nőtények 2-3 évesen, a hímek 3-4 éves korukban válnak ivaréretté. A nőtény koala kb. 12 éven át évente egy utódot hoz a világra. A vemhesség 35 napig tart, az ikerszülés igen ritka. A szülés rendszeren december – március között szokott történni, amikor a déli félgömbön nyár van. Az újszülött koala kb. 2 cm hosszú, szőrtelen, vak, és fületlen. Születése után hat hónapig az anyja erszényében lakozik és kizárólag tejjel táplálkozik. Ezalatt kinő a füle és a szőre, majd kinyílik a szeme. Kb. 30 hetes korában elkezdi enni az anyja pépes ürülékét. A kis koala további hat hónapig az anyjával marad, aki a hátán cipeli. A kifejlett fiatal nőtények közeli területekre költöznek, a fiatal hímek viszont még két-három éves korukig az anyjuk körzetében maradnak.

A 20. század elején majdnem a kihalásig vadászták a koalát, elsősorban a bundájáért. Az utóbbi években néhány kolóniát komolyan veszélyeztettek a betegségek, elsősorban a chlamydia. A koaláknak nagy, összefüggő erdős területre van szükségük és képesek hosszú távolságokat is megtenni ennek érdekében. A kontinensen egyre növekvő emberpopuláció mezőgazdasági vagy építkezési célokra elfoglalja a koalák élőhelyét, visszaszorítva őket a bozótosokba. Az Ausztráliai Koala Alapítvány 40000 négyzetkilométer feltérképezése után azt állítja, hogy a koalák természetes élettere lényegesen csökkent. Noha az egyes fajok nagy területeket fednek le, a koalák lakókörzete csak „szigetekben” maradt fenn. Ezeket a szigeteket koordinált módon kell védeni és helyreállítani.



16. feladat – Jegyzetelés

Oszd fel a lapot a Cornell-módszer szerint! Jegyzeteld ki ide az oktatóanyagból egy részt!

17. feladat – Gondolattérkép

Rajzold meg a 15. feladathoz tartozó gondolattérképet! Fektetve tartsd a lapot!

18. feladat – Helyek módszere térkép

19. feladat – Vizsgaszorongás

Töltsd ki az alábbi kérdőívet, hogy megtudd, mennyire vagy szorongó vizsgahelyzetben! Karikázd be a leginkább rád illő választ! (Alpert-Haber skála alapján)

1. Szóbeli vizsgázáskor általában ideges vagyok, és ez rontja a teljesítményem.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
2. Akkor tudok a leghatékonyabban dolgozni, ha van egy kis feszültség bennem.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
3. Ha egy tárgyból már sikertelen voltam, a rossz eredménytől való félelem rontja a teljesítményem.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
4. A nagyobb kihívást jelentő vizsgahelyzetet (felelést, dolgozatot), jobban élvezem, mint a könnyűt.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
5. Ha nem készültem fel eléggé, akkor a feszültség miatt a tényleges tudásomnál rosszabbul teljesítek.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
6. Annál rosszabb a teljesítményem, minél nagyobb jelentőségű egy vizsga.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
7. Annál jobb a teljesítményem, minél nagyobb jelentőségű egy vizsga.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
8. Az izgatottságtól sokszor nem értem meg első hallásra a kérdéseket.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
9. Vizsgázás előtt néha előtt ideges vagyok, de ha nekiállok a feladatmegoldásnak, akkor elröppen a feszültségem.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
10. Szóbeli vizsgázáskor vagy feleléskor sokszor nem jutnak eszembe a válaszok, csak a vizsga után.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
11. A szóbeli vizsgázás feszültsége segít a jobb teljesítésben.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
12. Ha egy nehéz feladatot nem tudok megoldani a vizsgázás elején, akkor ettől olyan ideges leszek, hogy a könnyű feladatokat sem tudom megoldani.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
13. Ha nekiállok egy feladatnak, akkor semmi nem vonja el róla a figyelmem.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
14. Másoknál jobban teljesítek, ha mindent egy lapra kell feltenni, például a félév jegy egy feleleten múlik.
soha néha alkalmanként gyakran mindig

15. Az írásbeli vizsgák kezdetekor kiüresedik a fejem, és beletelik néhány percbe, mire el tudom kezdeni a feladatmegoldást.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
16. Szeretek vizsgázni/felelni/dolgozatot írni.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
17. Gyakran annyira elfáraszt a vizsga/dolgozat/felelet miatti feszültség, hogy a teljesítményem már nem is érdekel.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
18. Ha időkényszer van, és kevés időm van egy feladat megoldására, akkor, ez jobban rontja a teljesítményemet, mint másokét.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
19. A vizsga/dolgozat előtti utolsó pillanatban is tudok még tanulni, és az így tanultakat a vizsgán fel is tudom használni.
soha néha alkalmanként gyakran mindig
20. Felkészülés során sokszor már várom a vizsgát, ahol megcsillogtathatom a tudásom.
soha néha alkalmanként gyakran mindig

Kiértékelés: az alábbi számítási mód alapján írd be a táblázatba a pontszámaidat, és számold ki a fehér és a szürke mező összpontszámait.

soha: 1 pont
néha: 2 pont
alkalmanként: 3 pont
gyakran: 4 pont
mindig: 5 pont

1		11			
2		12			
3		13			
4		14			
5		15			
6		16			
7		17			
8		18			
9		19			
10		20			
				Összesen	
				Összesen	

20. feladat – Pozitív célformuláim: