

Önismeret, tanulás és digitális tudatosság – játékosan



Horváth Ria
élménypedagógiával
tanító tanár, coach, tréner
honlap: horvathria.hu
e-mail: horvathria.rozsakert@gmail.com

Horváth Ria

Uralom a mobilom



Uralom a mobilom

Ria Horvath
**I rule
M(y)obile**



TARTALOM

 „Vagyok, aki vagyok” 7	 Az én generációm 43
 Milyen vagyok? 8	 A körülöttem élő generációk 44
 Fantáziálni? Azt tudok 10	 Barátaim 48
 Érzéseim 12	 Életereim 50
 Érzelmeim 14	 Tevékenységeim 51
 Saját szeretetnyelvem 16	 Problémáim megoldása 54
 Szeretetbankom 19	 Énidőm kutyuk nélkül 55
 Önbizalmam 22	 Küldetésem 56
 Önbizalmam növelése 23	 Hogyan lehetek sikeres? 59
 Hálás a szívem 25	 Új szokás az életemben 62
 Napi hálaperceim 26	 Tippek kutyümentes időtöltésre 64
 Kapcsolati hálóm 27	 Megvalósítom! 66
 Kapcsolataim ápolása 30	 Illemtudó vagyok 68
 Még hatékonyabban tanulok 32	 Én itt és most 70
 Személyiségem 37	 Képzletbeli utazás a jövőmbé 72
 Főbiá(i)m 40	 Mire jutottam eddig? 73
 Ha a telefonom beszélne 41	 Könyvkedvenceim, ajánlataim olvasásra 74
 Lájkolom! 42	 Érdemes beszerezned 75

Ezt a könyvet ajánlom mindenkinek, aki a gépidő csökkentésével valódi ÉNIDŐt szeretne magának, vagy másoknak!



A 2023. év
Coaching Könyve Díj
Nyertese

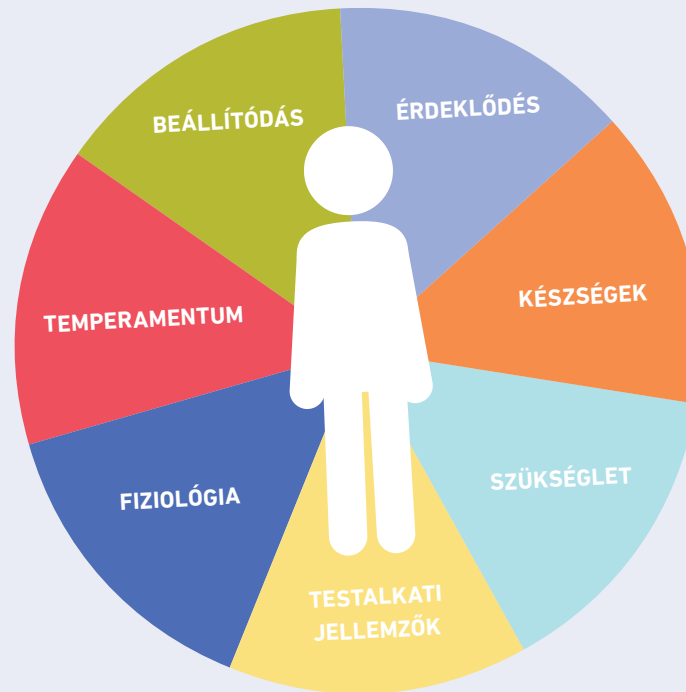


Személyiségem

SZEMÉLYISÉGEM ÖSSZETEVŐI

Gondolkodtál már azon, hogy mit is jelent a személyiség szó? Nagyon összetett fogalom, ami minden embernek az egyéni, csak rá jellemző kombinációja. A személyiségünk egy egységes egész, ami Joy Paul Guilford amerikai pszichológus kutatása szerint az ábrán látható „összetevők” hatására alakul és dinamikusan fejlődik.

Miközben átnézed az ábrát, képzelj magad a kör közepére, és vedd sorra, melyik résznél mik jellemeznék téged! Írd is be, ami eszedbe jut! Amit nem tudsz, nézz utána, hogy mit foglal magába a fogalom, majd folytasd a jegyzetelést, hogy kirajzolódjon, milyen is vagy!





Fóbiá(i)m

Van-e, amitől nagyon-nagyon rettegsz, szinte már a fóbiád az a dolog?
Karikázd be a válaszod:

Nem Nem tudok róla Igen

Ha igen, mi az?

NOMOFÓBIA

A mérések szerint az emberek több mint a fele szenved nomofóbiában.
Egy tesztet megér, hogy lásd, köztük vagy-e...

Teszt: Nomofób vagyok? (Ha igaz az állítás, az I-t, ha nem, a N-t jelöld meg!)

Fontos számomra, hogy mindig tudjam, hol van a mobilom.	I	N
Szorongást érzek, ha otffelejtem valahol.	I	N
Elfog a pánik, ha látom, hogy mindjárt lemerül a telefonom, és nincs töltési lehetőségem.	I	N
Olyan programokon is, ahol mellőzni illik/kell a telefonálást, azért időnként rápillantok a kijelzőre.	I	N
Ha gátol valami a mobilom csekkolásában, az idegesít.	I	N
Amikor tönkremegy a mobilom, azonnal kétségbeesem.	I	N

Ha három vagy több igen választ adtál, akkor hajlamos vagy a nomofóbiára.
Ez a „**no mobil fobia**”, azaz a **telefonról való elszakadás félelme**.

Mint minden más, ez a fóbia is legyőzhető akarattal, kitartással, szakértői segítséggel. Ha ezt a könyvet tartod most a kezvedben, akkor jó úton haladsz! Dicsérd meg magad érte!

Uralom a mobilom beszélgetőkártya-játék



Az Uralom a mobilom beszélgetőkártya-játék célja, hogy a kérdések megválaszolása segítségével mindenki átgondolja és egyénileg optimalizálja a digitális világban való jelenlétét.

Kevesebb gépidő = több valós énidő



A 120 db kártya segítségével
6 témakört járhatunk körbe:

1. Telefon és internet nélküli világ
2. Telefonnal az élet
3. Kütyühasználat, digitális világ
4. Internet
5. Emberek, közösségek, szokások
6. Drónok, robotok, mesterséges intelligencia, jövő

Ötöst érő tanulási ötletek



DE ÉN TANULTAM!

Engem is nagyon meglepett, amikor először olvastam a következő adatokat! Figyeld meg, hány százalékát tanuljuk meg valaminek a következő módokon:

1. Ha csak **egyszer olvasol el** valamit – kb. **10%**,
 2. **meghallgatod** – kb. **20%**,
 3. **megfigyeled** – kb. **30%**,
 4. figyelmesen **2-3-szor** elolvasod – kb. **35%**,
 5. **kijegyzeteled** és a **lényegét** megtanulod – kb. **65%**,
 6. **beszélsz róla** valakivel – kb. **70%**,
 7. **kérdésekre válaszolsz** a tanulás végén – kb. **75%**,
 8. **tapasztalatot** szerzel róla – kb. **80%**,
 9. készítesz hozzá **gondolattérképet** – kb. **85%**,
 10. **többféleképp** tanulod és **teszteled** a tudásod – kb. **90%**,
 11. **megtanítod** valakinek – kb. **95%**,
- amit megjegyez belőle az agyad!**

Forrás: Mindennapi Pszichológia 2013.V. évf. 6. szám 23. old.

Tartalom



A TANULÁSI „SZUPERERŐ”

10



MELYIK PÓLÓ ILLIK RÁD?

18

Avagy: milyen a tanulási stílusod?



A NAGY KÉRDÉS: ÉRDEMES TANULNI?

28



DE ÉN TANULTAM!

31



TANULÁSTERVEZÉS

35



TANULÁSI MÓDSZEREK – AMIK MŰKÖDNEK

43

A pomodoro

46

A háromujjtechnika

47

Mintha az életed múlna rajta

49

A memóriát támogató módszerek

53

Érdekeljen, amit tanulsz!

55

Bontsd részekre!

59

Tegyél fel kérdéseket!

62

Légy proaktív!



NÉZZÜK EZT MOST MEG A GYAKORLATBAN!

Tanórai teendők	66
Hogyan segít neked a jegyzet?	68
Gondolattérkép	71
A matematika tanulása	74
Olvasás és szövegértés	79
Helyesírás	83
Nyelvtanulás	85
Az a fránya memoriter	93
„Csak fenék kell hozzá” tárgyak tanulása	97
Online tanulás	102
Készségtárgyak	108
Pihenj!	114



FOKOZD A TELJESÍTMÉNYED!

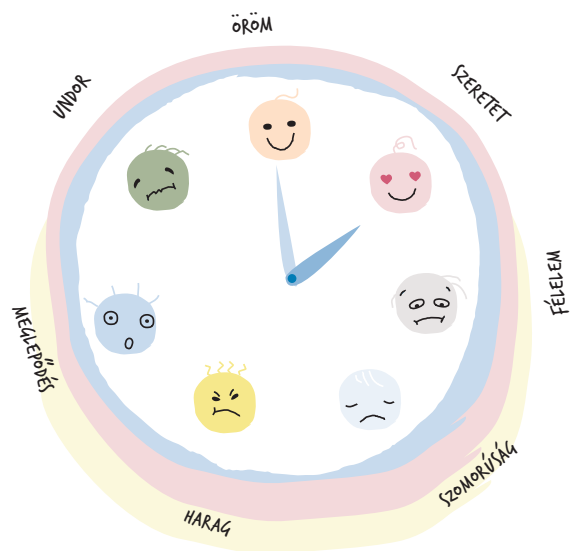
2 x 2 így lesz öt	117
Teszthatás	120
Miből tanulsz?	122
Hiányoztam, most mi lesz?	124
Keretezd át!	126
Te miért (nem) tanulsz?	130
Hab a tortán	131
Tanulási piramis	133
Légy hálás!	135
A titok	136
Végül, de nem mellékesen	138



ÉnTérképem-sorozat

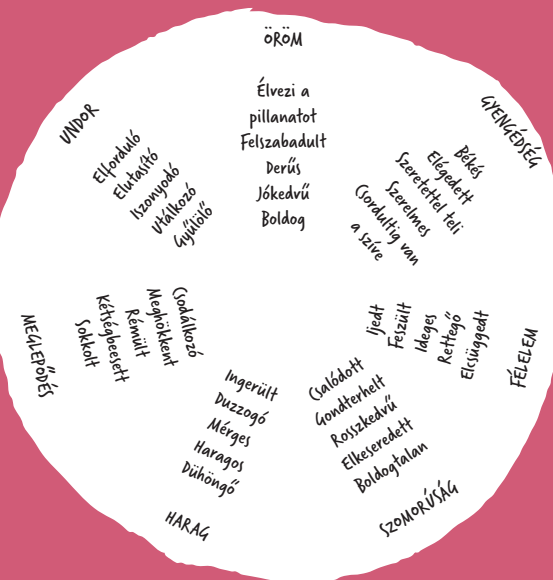
ÉRZELEMÓRA

Mutasd meg, milyen vagy és mit csinálsz, amikor az érzelemórán szereplő érzelmek jelentkeznek! Melyiket mikor szoktad érezni? Mi az oka?



Így készíts saját érzelemórát! Rajzolj, és vágj ki ehhez az órához egy nagyobb és egy kisebb óramutatót, majd jancsiszeggel/gyurmával rögzítsd! Ha jobban érzel egy érzést, akkor a nagy, ha kevésbé, akkor a kismutatóval mutasd a pillanatnyi érzésedet!

ÉRZELEMKERÉK



"BOKA JÁNOS KOMOLYAN NÉZETT MAGA ELÉ A PADRA, ÉS MOST ELŐSZÖR KEZDETT DERENGENI EGYSZERŰ GYEREK-LELKÉBEN A SEJTÉS ARRÓL, HOGY TULAJDONKÉPPEN MI IS AZ ÉLET, AMELYNEK MINDNYÁJÁN KÜZDŐ, HOL BÁNATOS, HOL VIDÁM SZOLGÁI VAGYUNK."
MOLNÁR FERENC: A PÁL UTCAI FIÚK (RÉSZLET)

Első Éntérképem

Az Éntérképem

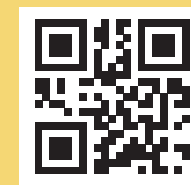
Az **ÉRZELEMKERÉK**, amelyet több modell (Ekman, Rosenberg) alapján állítottunk össze, segít abban, hogy elnevezd az érzelmeidet. Ennek a használatával könnyebben felismered azokat, és kifejezésükben is gyakorlottá válsz.



Köszönöm
a figyelmet!



horvathria.hu



 Horváth Ria

 Horvathria

 horvathria.rozsakert@gmail.com