



Hogyan tanulok?

<https://forms.gle/XEH9UjBMeZDGZ4z37>

TESZT KITÖLTÉSE



1. Hazatérés után nekiülök a tanulásnak.
2. Friss vagyok, amikor tanulást megkezdem.
3. Ha sok volt a leckém, szüneteket tartok.

Igaz? Hamis?

- ▶ Fontos, hogy a tanuláshoz pihenten fogjunk hozzá!
- ▶ Pihent állapot – fél siker.
- ▶ Testednek és lelkednek is kell a feltöltődés.
- ▶ Ésszerű pihenés = idegrendszerünk regenerálódása.
- ▶ Ha tanulás közben gondolataid elkalandoznak SZÜNET kell!
- ▶ 1 órányi munka után 5-6 perc, tantárgyak között 15 perc.



Pihenés: jóga, relaxáció, szem pihentetése- szemtorna

4. Íróasztalnál ülve tanulok.

6. Tanulás előtt rendet rakok.

- ▶ Rend – minek? Íróasztalnak **hangulatteremtő** ereje van. Káosz – felesleges keresés – idővesztés, kikökönsz a tanulásból.
- ▶ Testtartás – helyes ülés.

5. Ügyelek arra, hogy elegendő fény essen a papírra.

- ▶ Szemünk végzi a legtöbb munkát.
- ▶ Kerüld a vakító fényt!
- ▶ Ne dolgozz fénnel szembe!
- ▶ Erős fény idegesít, nyugtalanít!
- ▶ Kevés fény fáraszt, álmosít.



7. Tanulás közben zenét hallgatok.
8. Zavarnak a tanulásban a szobámba beszűrődő zajok.
9. Családtagjaim zavarnak a tanulásban.



- ▶ Zaj = koncentrációs zavart, stresszt, idegességet idéz elő.
- ▶ Zajban végzett munkához több energia kell, fárasztó.
- ▶ Szellemi munkához CSENDre van szükség.

**10. Tanulás előtt végiggondolom, mi történt velem
aznap az iskolában.**

11. A legnehezebb tantárggyal kezdem.

12. Először az írásbeli feladatokat készítem el.

14. Hangosan tanulok.

- ▶ Sikeres tanulás első feltétele: akarjunk tanulni!
- ▶ Figyeljünk a tanórákon! – jobban bevésődik.
- ▶ Az iskolai figyelem az eredmények elengedhetetlen feltétele.
- ▶ Otthoni munka: ismeretek bevésése.
- ▶ Állandó készülés mellett nincs leckehalmozás.
- ▶ Rögzítsd magadban a délelőtti hallottakat!- Rövid munka- könnyű rögzítés. Időnyerés.
- ▶ Hasonló természetű tantárgyakat ne tanuljunk együtt!



14. Hangosan tanulok. 15. Próbafelemondást végzek.

- ▶ Gyorsan kezdjük el a próbafelemondást! Nem jó ha 15-20 szor elolvassuk a tananyagot.



17. Aláhúzom a könyvben a lényeges dolgokat.

18. Ismeretlen kifejezések jelentésének utánanézek.

19. Megkeresem a kulcsszavakat.

20. Vázlatokat készítek a tananyagról.

21. Összefoglalom a lényeget.

23. Felkészüléshez nemcsak a tankönyvet használom.



Felhasznált források:

- ▶ 1 dia:
<https://pixabay.com/hu/illustrations/poggy%C3%A1sz-iskolai-padok-ell%C3%A1t%C3%A1s-4349237/>
- ▶ 2. dia:
<https://pixabay.com/hu/photos/ell%C3%A1t%C3%A1s-kr%C3%A9ta-visszajelz%C3%A9s-3700116/>
- ▶ 3 dia kép:
<https://pixabay.com/hu/photos/gondolkod%C3%A1s-%C3%B6tlet-innov%C3%A1ci%C3%B3-2123970/>
- ▶ 4. dia:
<https://pixabay.com/hu/illustrations/villanykörte-fény-izzás-bokeh-42728>

- ▶ 5. dia: <https://pixabay.com/hu/photos/csend-csendes-k%C3%B6nyvt%C3%A1ri-tanulm%C3%A1ny-3810106/>
- ▶ 6 dia: <https://pixabay.com/hu/illustrations/gyermek-tanulm%C3%A1ny-fi%C3%BA-bizony%C3%ADt%C3%A9k-1529218/>
- ▶ 7 dia: <https://pixabay.com/hu/illustrations/k%C3%A9rd%C3%A9s-kv%C3%ADz-hiszem-gondolkod%C3%A1s-2004314/>
- ▶ 8. dia: <https://pixabay.com/hu/illustrations/olvassa-el-k%C3%B6nyv-a-di%C3%A1kok-2841722/>