

Mire érdemes odafigyelni,

amikor nekiülsz, illetve néhány technika, amivel feldobhatod a tanulási folyamatot.

1. Levegő, fény, kényelem

Még mielőtt elkezded a tanulást, érdemes röviden rákészülni. Az előkészületek sokkal fontosabbak lehetnek, mint gondolnád. Az agyad jobban működik, frissebb vagy, ha megfelelő annak oxigénellátása. Ennek érdekében nyiss ablakot, de legalább rövid ideig szellőztess a helyiségben, ahol tanulni fogsz. A szemed épségének megőrzése érdekében olvasáshoz, tanuláshoz egyaránt legyenek megfelelő fényviszonyok, világos szoba, vagy megfelelő megvilágítás, semmiképp ne dolgozz félhomályban! Készítsd elő a szükséges felszerelést, eszközöket! (hegyes ceruza, radír, vonalzó) Padrend ☺



Az is fontos, hogy lehetőleg egyenes háttal, kényelmes ülő helyzetben végezd a munkát, pláne, ha hosszabb ideig tart a feladat elvégzése.

2. Kiegyensúlyozott energia- és folyadékbevitel

A tanulással sok energiát éget a szervezeted, ezért mindig gondoldj a megfelelő étkezésre. Igyál sokat tanulás előtt és közben is. Elsősorban vizet fogyassz! Magas vitamin-, nyomelem- és folyadéktartalma, illetve alacsony kalóriatartalma miatt, szuper tanulást segítő nasi lehet a répa és alma, egy kis dióval, egyéb magvakkal kombinálva.

3. Sorrend felállítása, időterv készítése

A megfelelő körülmények megteremtése után jöhet a valódi tanulás. Ahogy az iskolában is szoktuk, állítsd fel a tanulás sorrendjét (szóbeli – írásbeli, könnyebb – nehezebb), majd készíts hozzá időtervet! Ez megkönnyíti, hogy ne húzódjon el a feladatok elvégzése, könnyebben tartod a kitűzött célt. Hasznos lehet a szokásos „Észkerék kapcsolónk” (nagymozgások, végtelen nyolcas, gondolkodó sapka)



Célszerű az elküldött feladatokat a **leckefüzetbe** felírni és ott jelölni, ha elkészültél velük. Mindig végezz ellenőrzést, mielőtt kipipálsz, hogy elkészültél!

4. Váltott ütem – tanulás, pihenés

Választhatod ezt is:

Egy egyedi tanulási technika, amikor 25 percig feszült figyelmet fordítasz a feladatra, majd egy 10 perces pihenőt tartasz. A technika lényege, hogy nem kell sokáig összpontosítani, de abban a 25 percen tényleg nincs telefon, tablet, számítógép. Minden zavaró tényezőt ki kell zárni, és csak a feladatra koncentrálni, a lehető legnagyobb hatékonyságra törekedni. Ez a technika igényel egy kis elhatározást, de aki gyakorolja, az gyorsan megtapasztalhatja előnyeit.

5. Torna

A pihenőidőben érdemes felállni, 2 óránál több egy helyben ülés már jelentős megterhelést jelent a váz- izom rendszerre. Ilyenkor számtalan lazító, vagy felpezsdítő gyakorlatot végezhetünk, mint például: fej-és vállkörzés, karkörzés, az ízületek és vérkeringés felpezsdítésére térdhajlítás és nyújtás, csípőkörzés. Érdemes az ujjainkat



és csuklónkat is átmozgatni körzéssel, előre- és hátrafesztéssel. Hatékony lehet még az ellentétes végtagok egymáshoz közelítése, mint jobb könyök bal térd, és fordítva, illetve nyújtott végtagokkal jobb kéz bal láb közelítése és fordítva. Ezzel a gyakorlattal a jobb és bal agyfélteke stimulálódik, összhangba kerül, így a tanulás is jobban megy majd.

Hangolódj rá a tanulásra!



1. Nézd meg, miől és mennyit kell tanulni!



2. Készítsd elő az összes könyvet, füzetet, eszközt, ami kell a tanuláshoz!



3. Készíts időbeosztást, meddig tanulsz, mikor tartasz szünetet!



4. Ha kell, menj el WC-re!



5. Ha éhes vagy, egyél egy keveset!



6. Igyál legalább 1 pohár vizet!



7. Mosd meg az arcod, az felfrissít!



8. Ha kényelmetlen a ruhád, öltözz át!



9. Válassz helyet a tanuláshoz, tedd el szem elől a zavaró dolgokat!



10. Szüntesd meg a zavaró zajokat!



11. Szellőztess, hogy legyen friss levegőd!



12. Gondoskodj róla, hogy legyen elég fényed!



13. Végezz néhány (nem sok!) tornagyakorlatot!