

## Tanácsok a tanuláshoz

**Figyelj az órán**, majd ellenőrizd, hogy tudod-e, amiről úgy érezted, hogy „érted”. a megértés nem azonos a tudással.

**Tudatosítsd, hogy milyen tanulási típusba tartozol.** (vizuális—auditív—motoros)

A saját tanulási típusod összes előnyét próbáld hasznosítani,

ha vizuális vagy, akkor készíts ábrát, grafikont, vázlatot,

ha auditív, akkor különösen gondosan figyelj a tanár magyarázatára, otthon pedig hangosan olvasd föl, és hangosan memorizáld a tananyagot,

ha motoros, akkor megteheted, hogy föl-alá sétálva hangosan olvasod a tanulnivalót), de igyekezz elsajátítani valamennyit a másik két típus technikájából is.

## Otthoni tanulás

**Jelöld ki magadnak azt az időszakot**, amikor tanulni fogsz, és akkor valóban kezdj hozzá. Olyan időszakot válassz, amikor fizikailag és szellemileg egyaránt eléggé pihent vagy.

**Ahol tanulsz, ott rend legyen.** Ne legyen a szemed előtt semmi, ami zavaró, figyelemelterelő lehet, viszont minden legyen előkészítve, amire szükséged lesz. Olyan testtartásban tanulj, ami a koncentrációra serkent. Lehetőleg kényelmes székben az íróasztalodnál, ne fotelba süppedve és heverészve.

**Legyen optimális fény ott, ahol tanulsz**

**Lehetőleg legyen csönd.** Ha zenét hallgatsz tanulás közben, az ne legyen túl hangos és figyelemelterelő. **Figyelmed délutánonként már korlátozott, ezért minden olyan dolog, ami megosztja azt (TV, rádió, magnó) rontja a tanulási hatékonyságodat.**

## **A tanulandó tantárgyak sorrendje**

Amikor hozzáfogsz a tanuláshoz, és előveszed az aznapi könyveket és füzeteket, szánj rá időt, hogy átnézd és végig gondold, miből, mit tanultatok aznap. Nagyon hasznos **a leckefüzet** használata, sokat segíthet. Könnyebben és gyorsabban tanulsz, ha **az aznap feladott leckét tanulod meg**, hiszen ezekre emlékszel. A másnapi órákra így csak ismételni kell.

**Tanácsos a szóbeli anyag tanulásával kezdeni, utána jöhet az írásbeli.**

**Az idegen nyelv legyen az első, amit megtanulsz, utána pedig vedd a legnehezebb tárgyakat.** Ezt követően már mindegy a sorrend.

Ha valamit kívülről kell szó szerint megtanulni, memorizálni (pl. évszámok, képletek), készíts magadnak táblázatot.

Minden tantárgy tanulásakor jelentkezhetnek fáradási szakaszok. (Észreveszed, hogy elálmosodsz, elkalandozik a figyelmed, nem érted mit olvasol, stb.) Ilyenkor tarts 5-6 perces pihenőt. Legjobb, ha ilyenkor mozogsz egy kicsit, vagy lazítasz.

**Ha hangosan tanulsz, eredményesebb vagy, nem kalandozik el a figyelmed.**

Egy-egy tantárgy tanulása között hosszabb pihenőt is tarthatsz, de ez se legyen több 15 percnél.

Ha mindennel kész vagy, és van erőd hozzá és időd rá, akkor este lefekvés előtt ismételd át még egyszer a memoritereket (pl. idegen szavak, versek, évszámok).

**Sok sikert, jó jegyeket!**