

# Az otthoni tanulás alappillérei

## ÚTMUTATÓ A HATÉKONY TANULÁSHOZ

**Kizárólag otthon tanulni merőben más élmény, mint az iskolapadban ülve. A következő tippek, trükkök alkalmazása segítséget nyújt számodra az otthoni környezetben való hatékony ismeretsajátításhoz**

### **Időbeosztás**

**Határozd meg előre, hogy pontosan mennyi időt, és azt milyen ütemezésben tervezel egy adott tevékenységgel tölteni. A megszabott időkeretek segítenek figyelmed összpontosításában. Érdemes tehát a napirendedben előre kijelölni a tanulásra szánt időt, majd pontosan tartani magad a menetrendhez..**

### **Szünetek**

**Iktass be rövid, 10-15 perces szüneteket, hogy fellelgezhess két nagyobb blokk között. Nyújtózkodj, igyál egy pohár vizet, végezz pár tornagyakorlatot, hogy újult energiával folytathasd a tanulást.**

### **Társak**

**Az iskola- és osztálytársaiddal való kapcsolódásra használd bátran az elérhető digitális csatornákat. Ne feledd, a tanulásban is tudjátok segíteni, támogatni egymást - Dolgozzatok össze a tanulnivaló kapcsán is!**

### **Önbizalom**

**Ne engedd, hogy az új helyzettel kapcsolatos negatív érzéseid elbizonytalanítsanak a képességeidet illetően. Döntsd el, hogy sikerülni fog, fektesd bele a szükséges energiát, és hidd el, az eredmény nem fog elmaradni!**

### **Környezet**

**Növelheted a tanulás hatékonyságát, ha olyan környezetet teremtesz hozzá, amelyben szívesen tartózkodsz. Ha káosz van körülötted, gondolataidat is nehezen fogod tudni összpontosítani: tanulószarkodat tartsd rendben!**

### **Fizikai feltételek**

**A fókuszált, hatékony tanulás elengedhetetlen feltétele a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás. Éhesen, szomjasan sem fogsz tudni koncentrálni. Figyeld tested jelzéseit!**

### **Segítségkérés**

**Ha elakadtál valamiben, kérj bátran segítséget szüleidtől, tanáraidtól, barátaidtól! A helyzet mindannyiunk számára új - most még fontosabb, hogy tudjunk egymáshoz fordulni segítségért, támogatásért.**

[javora.katalin@szeged.piarista.hu](mailto:javora.katalin@szeged.piarista.hu)