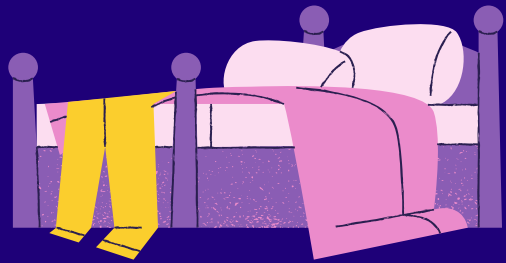
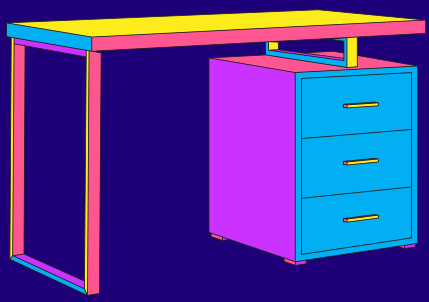




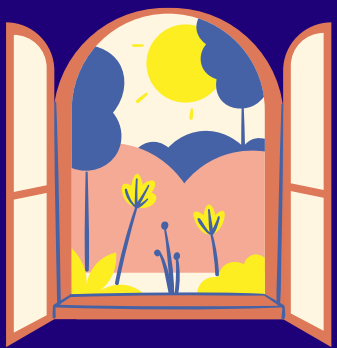
Tippek az online órákhoz és az otthoni tanuláshoz



Ne az ágyadból jelentkezz be az órákra, mert úgy sokkal nehezebb koncentrálni!



Csak az legyen elől az asztalodon, amire éppen szükséged van, így nem tereli el más a figyelmedet az órától.



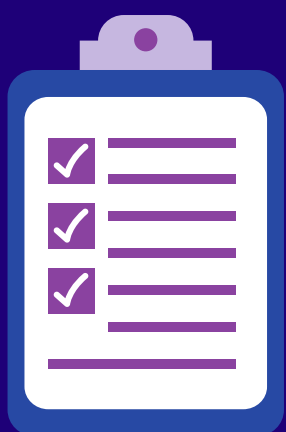
Legyen elegendő fény, megfelelő világítás a szobában és szellőztess minél gyakrabban!



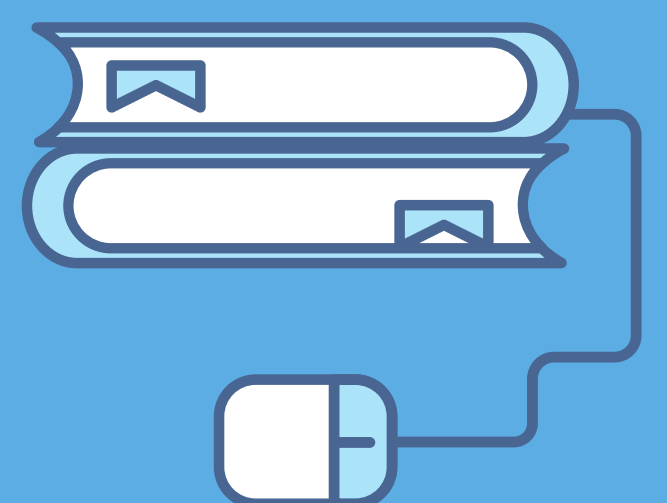
Óra alatt, vagy tanulás közben tedd minél távolabb magadtól a telefonodat! Rontja a tanulási teljesítményt, ha egyszerre több dologra figyelsz, így lassabban fogsz haladni a tanulással.



Tarts szüneteket a tanulásban! Inkább többször rövidet (10-15perc), mint egy nagyot, mert akkor nehezebb újra belerázódnod.



Tervezz előre! Átláthatóbbá válnak a tennivalók, hogyha leírod őket és tervet készítesz az elvégzésükről, esetleg fontossági sorrendet állítasz fel.

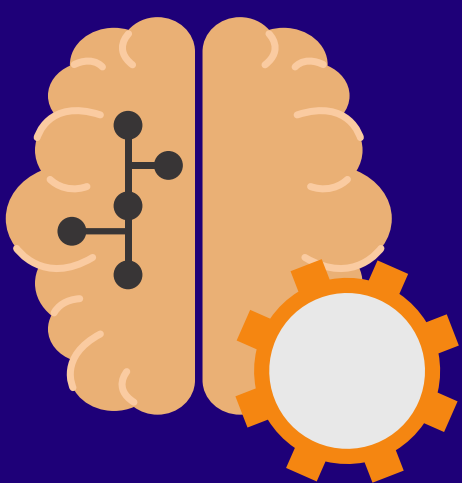




Tippek az online órákhoz és az otthoni tanuláshoz



Igyekezz csendes körülményeket teremteni a tanuláshoz! Az órákon használj fejhallgatót, hogy kevésbé zavarjanak a külső zajok.



Mindenkinek más tanulási módszer válik be. Figyeld meg, hogy neked hogyan megy könnyebben a tanulás!

- Ha hangosan felmondod az anyagot?
- Ha gondolattérképet készítesz?
- Ha kikérdeznek az anyagból?
- Könyvből vagy saját jegyzetből tudsz hatékonyabban tanulni?



Merj segítséget kérni, ha valami nem megy! Kérdezz bátran a szüleidtől, a barátaidtól, vagy a tanáraidtól!



Szánj időt a feltöltődésre! Sportolj, rajzolj, énekelj, fedezd fel, hogy neked mi segít kikapcsolódni!

A Sulinyugi oldalán találsz nyugitippeket is:



<http://sulinyugi.hu/aktualitasaink/41-nyugitippek-gyerekeknek-a-bezartsag-napjaiban>

