

Kedves Tanuló!

Javaslatot készítettünk Számodra a tanuláshoz, 5 lépésben!

1. Tervezés

Gondold végig milyen feladataid vannak, készíts időtervet.

Mire mennyi időt szánsz, és milyen sorrendben haladsz.

2. Feldolgozás

Vedd figyelembe egyéni sajátosságaidat (tanulási stílus)

Használj eszközöket (számítógép, szöveghimélő stb.)

Rendszerezd a tudásodat: készíts vázlatot, gondolattérképet, gyűjts kulcsszavakat, kulcsmondatokat.



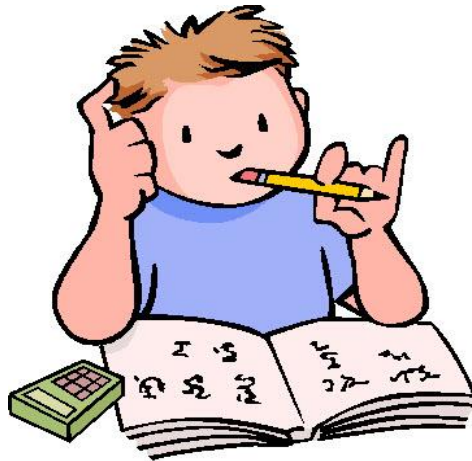
3. Ellenőrzés

Alakítsd ki a számodra legmegfelelőbb módszert! (a tankönyv ellenőrző kérdései, saját kérdések, felmondani saját magadnak/másnak, többiekkel megbeszélni)



4. Életszerű tudás

**Próbáld a saját életedhez, tapasztalataidhoz és meglévő tudásodhoz kötni a
tananyagot, mert így könnyebben megjegyzed**



5. Önjutalmazás

**Ha egy tananyag végére értél, örülj annak, hogy ezt elvégezted és jutalmazd meg
magad (pl. pihenő, gyümölcs, mozgás – de csak pár perc!)**



Sok sikert kívánunk a tanuláshoz!

Dr Gyórfy Ernőné és Debreceniné Szabó Éva egészségügyi koordinátorok