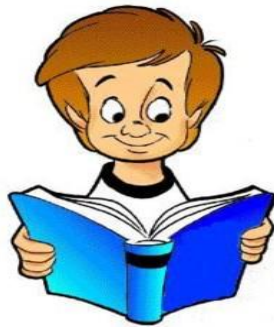


Tanulás otthon



Kedves Szülők!

Kedves Diákok!

A járvány megfékezése érdekében hozott intézkedések, ismét otthoni tanulásra készítetik az általános és középiskolás tanulókat. A hatékony tanulás érdekében szeretnénk néhány tanácsot adni, melyek segítenek a tananyag feldolgozásánál.

Hogyan segíthetjük az otthoni tanulást?

Egészségügyi szempontból nagyon fontos a környezeti feltételek megteremtése!



Friss levegő

Szellőztessük jól ki a szobát. Az oxigéndús levegő szükséges az agy megfelelő működéséhez. Szellőztetlen szobában megfájdul a fejünk, elálmosodunk, csökken a figyelem.

Megfelelő hőmérséklet

A szoba hőmérséklete ne legyen túl meleg, vagy hideg. Az ideális hőmérséklet 22-23 fok

Melegben csökken a koncentráció képesség.





Fény, világosság

A kialakított tanulósaroknak, íróasztalnak legyen természetes megvilágítása. Helyezzük az íróasztalt, ablak mellé, ablak elé. A sötét, árnyékos hely, a folyamatos lámpa melletti tanulás károsíthatja az éleslátást.

Zajmentes környezet

Csendben a figyelem a tananyagra összpontosul, jobb a koncentráció, könnyebben elmélyül a tananyag. A háttérzajok, például bekapcsolt televízió, a gyermek körül zajló beszélgetés, elterelik a figyelmet.



Íróasztal és szék

A megfelelő testhelyzet a hatékony tanulás alapfeltétele. Asztal mellett, az alkar és a gerinc megtámasztásával segítjük az egészséges testtartás kialakulását, megőrzését.

Tartsunk szünetet, mozogjunk

A tanulási folyamatban óránként tartsunk szünetet, és lehetőleg friss levegőn végezzünk tornagyakorlatokat.

pl.: guggolás-felállás, törzshajlítás, törzskörzés, légzőtorna

Dr Gyórfy Ernőné És Debreceniné Szabó Éva egészségügyi koordinátorok

Hogyan tanuljunk?

Tanulási stílusok

Kedves Szülők!

A hatékony tanulás érdekében érdemes figyelembe venni, hogy minden embernek egyéni, saját tanulási stílusa van.

Vannak akik hallás után jegyeznek meg könnyebben információkat. Ők társaságban, beszélgetés közben sajátítják el a tudást.

Számukra teremtünk lehetőséget a hangos felolvasásra, a megbeszélésre.



Vannak akiknek látniuk is szükséges a tananyagot, hogy könnyebben befogadják az új ismeretet. Számukra hasznos a sok képpel illusztrált tanulnivaló, a többször elolvasott szöveg, valamint a gondolatábrák készítése.



Vannak, akik könnyebben tanulnak mozgás közben. Fel-alá járkálnak, „dobolnak” a lábukkal, hogy megjegyezzék a tananyagot.





Kitartást és jó tanulást kívánunk!

Dr Gyórfy Ernőné és Debreceniné Szabó Éva egészségügyi koordinátorok