

Azonnal használható tanulási ötletek

Írta: Nagy Margó

delfintanulas.hu

Tartalomjegyzék

Bevezetés

Előszó

1.ötlet

Ha nincs akaraterőd fiam, semmire sem jutsz az életben!” De hogyan kell akarni!?

2.ötlet

Neked is drága az időd? Hát ne pazarold!

3. ötlet

Ne ess neki húbelebalázs módjára! A cím a tanulnivaló egyik legfontosabb része!

4. ötlet

Ismétlés a tudás anyja!De nagyon nem mindegy, hogyan ismételsz!

5.ötlet

Használd ki a tanulási idő elejét és végét!
Persze csak ha sikeresebb akarsz lenni!

ELŐSZÓ

Szia! Örülök, hogy találkozunk ebben az eBookban!

Igyekszem segítségedre lenni, hogy könnyíts és rövidíts tanulásodon, és javíts a jegyeiden! És mind ezt élvezetesebb módon, mint ahogy eddig csináltad!

Igyekeztem olyan ötleteket összeszedni Neked, melyek gyorsan segítenek, és azonnali siker élményben lesz részed általuk!

Hiszem, sőt tudom, hogyha komolyan veszed, amit tanácslok Neked, akkor ez menni fog!

Sokszor egyszerűbben, mint gondolnád!

Csak egy kis kitartás, és néhány jó ötlet kell hozzá!

A kitartást Te adod, néhány ötletet pedig én!

Az anyag összeállításánál arra törekedtem, hogy olyan javaslatokat kapj, melyeket azonnal és különösebb nehézség nélkül használni tudsz!

Ha bármilyen problémád merül fel, írd nekem: delfintanulas@gmail.com

Azt azonban szeretném, hogy tudd: ez az anyag – bár rengeteget segíthet!- de korántsem tér ki minden problémára!

Segít Neked elindulni az eredményes tanulóvá válás útján. Céлом az vele, hogy lásd és értsd, hogy a sikeres és könnyed tanulás NEM KEVÉS SZERENCSES KIVÁLTSÁGA! Bárki képes lehet erre.

Ugyanúgy, mint ahogy pl. mindenki képes futni. Igaz, van

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773
skype: nagymargo1 **Vagy írd: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu**

különbség a gyorsaságban, kitartásban, és bár nem lesz mindenki olimpiai bajnok sem, de azt tapasztalatból tudjuk, hogy megfelelő edzéssel, aki akarja, igen jó eredményeket érhet el.

És kitől tanulnak legtöbbet azok, akik eredményes futók akarnak lenni? Igen, a már bizonyítottan eredményes futóktól. Kipróbálják azok edzés -, és technikai módszereit, eljárásait, és a számukra is hatásosakat használják, továbbfejlesztik. És ha szükséges, kitalálnak új eljárásokat saját személyiségükre. Tudósok, szakemberek százai foglalkoznak ezzel, és magyarázzák a jelenségek tudományos, lelki, emberi stb. hátterét, és az alkalmazás módjait.

A tanulás is így működik. Ha eredményes tanuló akarsz lenni, neked is attól, azoktól érdemes tanulni, akik bizonyítottan eredményesek a tanulásban. Érdemes megismerned az eredményes módszereket, a jelenségek tudományos, lelki, emberi stb. hátterét, és az alkalmazás módjait.

Érdemes tenned mindezt azért, hogy képes légy a számodra leghatásosabbak kiválasztására, továbbfejlesztésére, és ha szükséges, a saját személyiségednek leginkább megfelelők megalkotására.

Ez az eBook bevezetés az ÖN - tudatos tanulásba, melynek lényege, hogy bárki képessé tegye ÖN - magát isten áldotta tehetségének minél teljesebb kiaknázására. Ötletek, melyek sokat segíthetnek, de nem mindenben.

Ha többet és egyénre szabott segítséget szeretnél, akkor végezd el valamelyik tanfolyamunkat, vagy olvasd el eBook-jainkat! Addig is:

Jó tanulást, és szórakozást!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanulásához, bátran hívj. 06/30 638 2773
skype: nagymargo1 **Vagy írij:** delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Bevezetés

Először is szeretnék néhány félreértést tisztázni veled

- Elsősorban is, ne hidd, hogy attól okosabb nálad valaki, mert sok ismerete van arról, amit a suliban tanulunk! Ettől ugyan több a lexikális tudása, de egyáltalán nem biztos, hogy amit tud, azt alkalmazni, használni is tudja a gyakorlatban! Márpedig az életben a legtöbbet az a tudás ér, amit használni is tudsz!

- Sőt az sem számít nálad okosabbnak, aki első hallásra képes megjegyezni a legtöbb megtanulandót. Ez csak szerencse! Az emberek ugyanis 3 tanulási típusba sorolhatók. Az egyik típus az auditív képes arra, hogy könnyen megjegyezzen hallás után bármit. Arra azonban ő sem képes, hogy ismétlés nélkül hosszú távon emlékezzen is rá!

- És az sem számít nálad okosabbnak, aki rövid idő alatt képes megtanulni bármit! Aki ezt meg tudja csinálni, annak egyszerűen jó a tanulási technikája! És ezt bárki meg tudja tanulni! Te is!



Tudom, most hitetlenkedve rázod a fejed, vagy azt gondolod, hogy sületlenségeket beszélek, de gondoldj csak bele:

Nincs-e legalább egy olyan téma, ami annyira érdekel, hogy szinte mindent meg tudsz jegyezni róla első hallásra vagy olvasásra? Pl. a hobbidról, a kedvenc együttesedről, a bélyegekről, vagy a

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773
skype: nagymargo1 **Vagy írij: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu**

Azonnal használható tanulási ötletek

mobiltelefonokról stb. stb... és így rengeteg ismereted van róla?
Miért?

Igen, kedves Barátom, akiket Te okosabbnak hiszel magadnál, azok csak abban különböznek tőled, hogy olyan dolgokról vannak ismereteik, olyan dolgokat jegyeznek meg könnyen, amik Téged nem érdekelnek! De őket igen!

Ha valami érdekel bennünket, akkor nem ismerünk akadályt a megtanulásakor.

Egyszerűen jön magától, s észrevétlenül megjegyzünk róla mindent!



Erre mindenki képes!

Érted már! Naná, hogy Te is tudsz tanulni! Ha érdekel, amit tanulsz!

De mi van, ha nem érdekel?



Akkor... így mutogatnak rád a hátad mögött.



Akkor a tanulás unalmas és rengeteg időt vesz igénybe, és mégis lehet, hogy a megtanulandó olyan ködös marad, mint a Himalája csúcsa!

Na, de mit lehet tenni...!?

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773
skype: nagymargo1 **Vagy írfj: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu**

Azonnal használható tanulási ötletek

Talán meghúzod magad, és marad minden a régiben?

A veszekedések, viták:

A szégyen és kishitűség:



Esetleg továbbra is magolsz, és megadod magad a sorsnak?



Én mást javaslok neked!!!!

Tanulj meg tanulni!

Mert a tanulás is megtanulható!

Azok az egyszerű technikák, amiket megismerhetsz honlapunkon, és tanfolyamainkon, sok év alatt tesztelt és bevált módszerek.

Hát nem lenne fantasztikus, ha egyik napról a másikra megszűnne minden problémád a tanulással?

Képzeld el azok elképedését, akik eddig lesajnáltak, sőt egyenesen gyengeelméjűnek tituláltak!

A sikernek azonban ára van!

• Először is meg kell ismerkedned a technikákkal!

Ne izgulj, egyik sem nehéz, mind könnyen elvégezhető!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773
skype: nagymargo1 Vagy írd: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Azonnal használható tanulási ötletek

- Sőt! Mindet ki is kell próbálnod!

Tudod, nem vagyunk egyformák! Van, aki imádja a sonkás pizzát, és van, akinek a kedve is elmegy az evéstől tőle! A tanulási módszerek is így működnek: van, amivel remekül és kedvvel tudsz tanulni, van, amivel a kedved is elmegy a tanulástól!

Te!!! Lehet, hogy eddig ezeket használtad????!!!

- Aztán, mindent bele! Használd!

Ugye Te sem gondolod komolyan, hogy gyorsabban fogsz utazni attól, ha csak megvásárolsz egy Ferrari 612 Scaglietti-t és a garázsban tartod!

És most következzenek az ötletek!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773
skype: nagymargo1 **Vagy írf: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu**

1.ötlet

Ha nincs akaraterőd fiam,
semmire sem jutsz az
életben!”

De hogyan kell akarni!?

Akaraterővel senki sem születik!

Hiába mondják, hogy:” Megy ez neked, csak akarnod kell!” meg:„
Ha nincs akaraterőd, semmire sem jutsz az életben!”

De hogyan kell akarni!?

Egy történet az akaraterő születéséről:

„Képzeld el, hogy egy hatalmas, magas ház lapos tetején vagy. Alattad gyufásdoboz nagyságú autók szaladgálnak egy derékszűj szélességű úton. Az emberek akkorának látszanak, mint a gombostű.

A házzal szemben az utca másik oldalán egy ugyanilyen ház áll. A másik ház tetejére egy keskeny deszkán keresztül lehet átmenni. Brrr! Eszedbe sem jut, hogy átmenj rajta. Hogyisne! Még lezuhansz! Egyszer csak rémült kiabálást hallasz: Segítség! Segítség! És ekkor a szemben lévő ház tetején megpillantod, hogy - akár egy filmben - két ember egy zsákkal letakart fejű harmadikat rángat a hatalmas mélység felé! Rémülten nézed, mi fog következni!

És ekkor, a zsák lecsúszik az ember fejről, és megpillantod az arcát! De hisz ez a legjobb barátod! Úristen! Rögtön odaérnek vele a tető széléhez, és ledobják!

És már nem érdekel a mélység, a palló keskenysége! Eszeveszetten rohanni kezdesz a barátod felé! Semmi nem tudna már megállítani, csak arra gondolsz, hogy időben oda kell érned, és megmentened őt!

Célod elfelejteti veled minden kétségedet, félelmedet, gátlásodat! Csak rohansz és rohansz megállíthatatlanul az alattad recsegő, ropogó, hajladozó, veszélyesen imbolygó deszkán! Eszedbe sem jut már, hogy az előbb még semmi pénzért nem lettél volna hajlandó

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

skype: nagymargo1

Vagy írd: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

rálépni sem! Csak az a cél lebeg a szemed előtt, hogy meg kell mented a barátodat!”

És most gondold végig!

Van-e ilyen erős céltudatod, vágysz ennyire valamire?

Van olyan célod, melyért képes lennél bármely áldozatra? Mely elfelejteti veled a nehézségeket? Mely elérésére annyira vágysz, hogy eszedbe sem jut az erőfeszítések miatt nyavalyogni. Mely ott lebeg mindig a szemed előtt, és megvalósulásáért mindent megteszel! Ha van, akkor Neked nincs gondod az akaraterőddel!

Mert tudd meg! Akaraterővel senki sem születik! Az akaraterő a céljainkból fakad!

Utasításra, meggyőzésre senkiben nem alakul ki! Akaraterője csak annak van, akinek erős célja van! És a céljainkat magunk választjuk, mi vagyunk azért a felelősök, hogy legyenek!

Cél nélkül úgy viselkedik az ember, mint egy kerge majom!

Elkezd valamit, aztán eszébe jut valami más, és azzal kezd el foglalkozni, aztán eszébe jut megint valami más...

Ha nincs a tanulással célod, akkor könnyen és gyakran

Tipp 1

Írd be célod a telefonodba! Állítsd be az emlékeztetőt 2-3 óránként!

Tipp 2

Ünnepeld magad! Jutalmazd magad az elért eredményekért! Minden egyes nap, amikor teljesítetted a kitűzött feladatot pl. tegyél egy százast egy perselybe, és a tanév végén menjetek el vacsorázni, vagy moziba belőle, vagy vegyél egy könyvet magadnak! Ne ess depresszióba, hogy mennyi van még vissza, inkább ünnepeld magad azért, amit eddig elértél! Aztán ess neki a következőnek! Ha valamelyiket elérted, pipáld ki, és jutalmazd meg magad: Jó munkát végeztél! Tűzz ki magadnak célt a tanuláshoz!

Tipp 3

Írd le célod egy papírra, és tedd a papírt a szobádba egy jól látható helyre, hogy mindig eszedbe jusson. Lehet több célod is! Számozd be őket fontossági sorrendben. Egyszerre az első 3-4-en „dolgozz”. Ha valamelyiket elérted, pipáld ki, és jutalmazd meg magad: Jó munkát végeztél!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

skype: nagymargo1

Vagy írd: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

elkalandoznak gondolataid...

Képtelen vagy koncentrálni arra, amit éppen csinálsz...

Ha határozott célod van, akkor van akaraterőd és kitartásod!

Fontos, hogy célod mindig a „szemed előtt” legyen!

Nem a célok elérése a probléma, hanem a célok kitűzése!

Itt bukik el minden javító szándék. Az emberek több időt töltenek egy hetes vakáció tervezésével, mint az egész életünket meghatározó hatással bíró célkitűzéssel. Te mennyi időt szánsz rá?

Ellenőrizd a haladásod célod felé rendszeresen!

Minden cél eléréséért sok-sok kis dolgot kell megtenned. Tervezd ezeket előre!

Aztán naponta ellenőrizd a haladásodat.

A napi ellenőrzés az egyik legeredményesebb eszköz a céljaid elérésére.

Szüntesd meg az akadályokat!

A haladást ellenőrizni nem elég. Ha nem vagy elégedett a haladásoddal, tenned kell valamit. Ilyenkor gondold meg, hogy ez valóban az a cél, amit el akarsz érni? Ha igen, akkor kérdezd meg magadtól: „Van olyan dolog az életemben, amely akadályozza a céloom elérését?” Keresd meg azt, és készíts akciótervet annak legyőzésére! Kérj tanácsot, segítséget valakitől, akiben megbízol!

Mindig úgy ülj le tanulni, hogy legyen célod!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

skype: nagymargo1

Vagy írf: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

2.ötlet

Neked is drága az időd?

Hát ne pazarold!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

skype: nagymargo1

Vagy írd: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

A legtöbb diák úgy kezd a tanuláshoz, hogy előveszi a könyvet, és olvassa, olvassa...

Eközben abban reménykedik, hogy megjegyzi a tanulnivalót!

A tanuláselméleti vizsgálatok ezzel szemben kiderítették:

Minél több érzékszervünket vonjuk be a tanulásba, annál többre emlékezünk belőle, és annál gyorsabban tanulunk!

1. Ha csak olvasod, amit a tanulsz:

10%-át jegyzed meg 

2. Ha csak hallod, amit tanulsz :

20%-át jegyzed meg 

3. Ha csak látod, amit tanulsz :

30%-át jegyzed meg 

4. Ha hallod és látod és olvasod amit tanulsz:

50 %-át jegyzed meg   

5. Ha hallod+látod+olvasod+elmondod, amit tanulsz:

70 %-át jegyzed meg    

6. Ha hallod+látod+elmondod+olvasod+„csinálod”, amit tanulsz:

90%át jegyzed meg!     

A tanulás egyik legnagyobb ellensége a felejtés!

Ez ellen sikeresen felveheted a harcot, ha tanulás közben minél több érzékszerved bevonod!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

skype: nagymargo1

Vagy írd: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

3. ötlet

Ne ess neki hűbelebalázs
módjára!

A cím a tanulnivaló egyik
legfontosabb része!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

skype: nagymargo1

Vagy írd: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

Gyakran tapasztalom, hogy a diákok jelentős része anélkül kezd a tanuláshoz, hogy elgondolkodna arról, miről is fog tanulni!

Nagy hibát követsz el, ha úgy kezdesz a tanuláshoz, hogy nem tisztázod, miről szól a cím.

Ne vessz el rögtön a részletekben! Először gondold végig, mit jelent a cím!

A cím mindig fontos ismereteket tartalmaz. Ha úgy tanulsz meg a tananyagot, hogy megjegyzed a címét is, akkor sokkal könnyebben felidézhetővé válik a tananyag.

A cím figyelmes elolvasása segít abban, hogy az új ismeretet hozzákapcsold a már meglévő régiékhöz.

Ez nagyon fontos! **Bármit tanulunk is, az csak akkor marad meg hosszú távon emlékezetünkben, ha találunk olyan pontot, ahol az új ismeretet valamely meglévő régiéhez tudjuk kapcsolni.**

Ezért:

Tanulás előtt olvasd el figyelmesen a címet, és gondolkodj el azon, hogy mi jut eszedbe róla:

Mi hangzott el órán, előadáson, mit olvastál, hallottál, láttál stb. ami valahogy úgy érzed, kapcsolódik a témához.

Tedd fel a kérdést magadban: **A cím alapján, miről fog szólni a tananyag?**

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773
skype: nagymargo1

Vagy írij: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

Azonnal használható tanulási ötletek

Meg fogsz lepődni, mennyi minden eszedbe jut a témáról!
A tapasztalatok szerint ezzel az egyszerű „trükkel” akár a tanulnivaló 10-60 %- áról is kiderülhet, hogy már tudod, mielőtt tanulni kezdenél!

Mindig használd a címtrükköt a tanulás megkezdése előtt!

4. ötlet Ismétlés a tudás anyja!

De nagyon nem mindegy,
hogyan ismételsz!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

skype: nagymargo1

Vagy írij: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

Az ismétlést sokan borzasztó unalmasnak tartják!

Azt ugyan nem tagadja senki, hogy szükség van rá.

Ha ismételni kell valamit, **legtöbben egyszerűen végigolvassák az anyagot, és kész!**

Ezzel lehet, megnyugtatják a lelkiismeretüket, de **a tudásuk garantáltan nem változik ettől!**

Ha nem ismétled át a tananyagot időről-időre, akkor jelentős részét elfelejted!

Így aztán gyakori gond, hogy egy-egy dolgozatírás előtt újra kell tanulnod a tananyagot!

Pedig ha időnként előveszed, és átismétled, amit tanultál, akkor arra könnyedén emlékszel!

Az ismétlésre egy-egy alkalommal nem kell sok időt szánni!

Az ismétlésnél **a legfontosabb, hogy többször csináld, rövid ideig!**

Lehet nagyon élvezetesen is ismételni!

Nézzünk erre néhány ötletet:

1. Ismétléskor vedd be a címtrükköt!

Egyszerűen pl. a tartalomjegyzékben felsorolt címek alapján ismételj (ha egy leckéről van szó, az alcímeket használd!)

Minden címnél állj meg, és gondold végig, mi jut eszedbe róla!

Remek iránytű a felkészüléshez, ráadásul jóleső érzéssel

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

skype: nagymargo1

Vagy írij: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

tölti el az embert, hogy mennyi mindenre emlékszik a tananyagból!

2. Miközben olvasod a vázlatot, magyarázd el valakinek!

Ha nincs senki, aki ráérne, akkor egyszerűen képzeld el, hogy Te vagy a tanár, és az osztálynak magyarázol. Vagy állj a tükör elé, és mond el magadnak!

Remek móka belebújni a tanár szerepébe, vagy viccesen gesztikulálni a tükör előtt!

3. Olvasd el az általad „gyártott”, vagy a könyvben lévő kérdéseket! Utána fusd át a szöveget!

Ne szóról-szóra olvass! A könyv kiemelt részeire figyelj!

A kérdések ráirányítják figyelmedet a lényegre.

Ha nem vagy biztos abban, jól válaszoltál-e egy kérdésre, keresd meg a választ a könyvben, és olvasd el!

Így folyamatosan fenntartod figyelmed, és jóleső izgalom jár át! Erre is tudtam a választ, erre is, hopp, ez hogy is van....

Itt is érvényes: Ne kezdj bele húbelebalázs módjára!

4. Az ismétlés sokkal eredményesebb, ha többször nézed át a tananyagot felületesen, mintha egyszer végigolvasod alaposan!

Ezzel a módszerrel ráadásul megint csak időt takarítasz meg, és hatékonyabban tanulsz!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773
skype: nagymargo1

Vagy írij: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

5.ötlet

Használd ki a tanulási idő
elejét és végét!

Persze, csak ha sikeresebb
akarsz lenni

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

skype: nagymargo1

Vagy írd: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

Tanulás közben az ragad meg a leginkább, amit az elején vagy a végén tanulsz.

Ez a pszichológiai felfedezés – a kezdet és a vég effektusa-forradalmasítja a Te tanulásod minőségét is!

A legfontosabb dolgokat mindig a tanulás elején **és a végén vedd sorra.**

Hogy tanulj eredményesebben ennek a kihasználásával?

1.A legfontosabb információkat a tanulóidőd elején és végén sajátítsd el.

(pl. évszámok, képletek, definíciók, idegen szavak stb.)

2. A tanulni való felépítésére is vonatkozik, hogy az eleje és a vége tartalmazza a legtöbb információt! Kezd ezekkel az olvasást! (Olvasd el először a lecke első, majd utolsó bekezdéseit; utána alcímenként minden rész első és utolsó bekezdését)

3. Dolgozat vagy beszámoló megírásakor is ügyelj a bevezetésre és a befejezésre! (Az értékelő is ezekre emlékszik a legjobban! **Akár egy jeggyel is jobbat kaphatsz egy jó bekezdésért, vagy befejezésért!**)

4. Szóbeli felelet (vizsga, felvételi elbeszélgetés) **alkalmával használj bevezető és záró szófordulatokat** (pl. mondanivalóm elején szeretném megemlíteni..., most pedig rátérek arra..., összefoglalva azt mondhatjuk... végül arra a következtetésre jutottam... stb.) **Ezekkel szintén javítasz megítéléseden!**

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773
skype: nagymargo1

Vagy írij: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

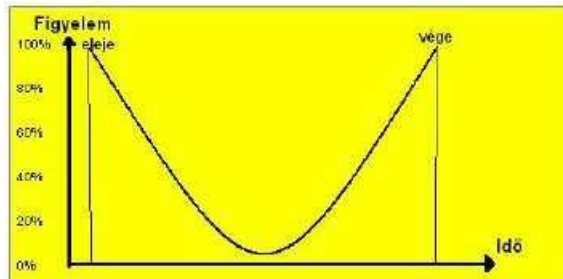
Copyright © 2011 Nagy Margó

Ne feledd!

Mindenkire vonatkozik, hogy figyelme és ezzel együtt munkája és tanulásának minősége a tanulási / munkaidő elején és a végén a leghatékonyabb

Jól jegyezd meg ezt az ábrát!

1. ábra: A figyelem alakulása tanulás közben



Használd ki a tanulási idő elejét és végét!

Megéri!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

skype: nagymargo1

Vagy írd: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

6. ötlet
Tanulás közben mindig
tarts szünetet !
A szünet a tanulás – nagyon
fontos!- része!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

skype: nagymargo1

Vagy írij: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

Sokszor hallom diákoktól: Napi 7-8 órát tanultam erre a vizsgára! Még kajálás közben is gályáztam! Mégsem sikerült úgy, ahogy szerettem volna!

Sokan készülnek úgy vizsgára, hogy közben csúcsra járatják az agyukat, és nem is gondolják, hogy ez visszafelé is elsülhet!

Ugyanis nem vagyunk képesek órákon keresztül ugyanolyan erősséggel figyelni!

Agyunknak szüksége van a tanulás közben időről-időre a pihenésre. Ha nem gondoskodsz tanulás közben a megfelelő pihenésről, akkor először percek, majd negyed-félórák is kieshetnek! Ez pedig azt jelenti, hogy csak az idődet pazarolod! Bár azt hiszed, folyamatosan tanulsz, de a valóságban a tudás, amit szerzel – a kiesések miatt - foltos, szakadozott, hiányos lesz. Nonszensz, de így van: minél többet tanulsz, annál kevesebbre fogsz emlékezni!

Hogy tudod ezt kivédeni?

Legalább kb. 40 percenként tarts szüneteket tanulás közben!

Minél több a rövid szünet, annál több elejére és végére kerülhet sor! Azaz sokkal erősebben tudsz figyelni! Vagyis sokkal többet leszel képes megjegyezni abból, amit tanulsz!

Így a figyelmed tanulás közben így alakul:

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

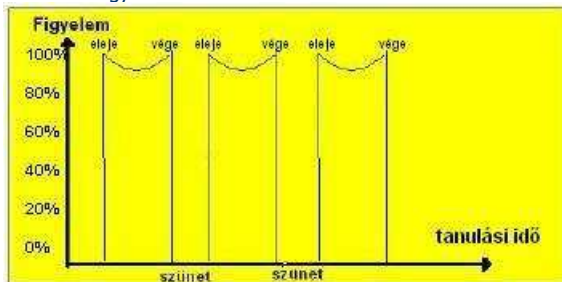
skype: nagymargo1

Vagy írij: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

Azonnal használható tanulási ötletek

2.ábra: A figyelem ébren tartása tanulás közben



A szünetek alatt érezd jól magad, kapcsolódj ki! Foglalkoz egészen mással, mint a tanulás!

Azért, hogy személyesen is megbizonyosodj arról, mennyire fontos tanulás vagy szellemi alkotómunka közben a szünetek pontos betartása, vess egy pillantást a következő grafikonra:

3.ábra: A figyelemkoncentráció alakulása egy óra leforgása alatt



Bizony Te is ugyanígy elfáradsz! Ezért ne feledd! Tanulás közben ezután mindig tarts több, rövid szünetet!

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773

skype: nagymargo1

Vagy írd: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó

*Kellemes, eredményesebb,
élvezetesebb és gyorsabb
tanulást kívánok Neked!*

Mert jogod van hozzá!



Nagy Margó
Tanulás-tréner, a gyors,
eredményes, jókedvű
tanulás jogvédője.

Bevezetés

Előszó

1.ötlet

**Ha nincs akaratérőd fiam
sem mire sem jutsz az életben!"**

De hogyan kell akarni

2.ötlet

Neked is drága az időd?

Hát ne pazarold!

3.ötlet

**Ne ess neki hübelebalázs
módjára! A cím a tanulnivaló egyik
legfontosabb része!**

4.ötlet

**Ismétlés a tudás anyja! De
nagyon nem mindegy, hogyan
ismételsz!**

5.ötlet

**Használd ki a tanulási idő
elejét és végét! Persze csak ha
sikeresebb akarsz lenni!**

6.ötlet

**Tanulás közben mindig tarts
szünetet ! A szünet a tanulás - nagyon**

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged a tanuláshoz, bátran hívj. 06/30 638 2773
skype: nagymargo1

Vagy írj: delfintanulas@gmail.com www.delfintanulas.hu

Copyright © 2011 Nagy Margó