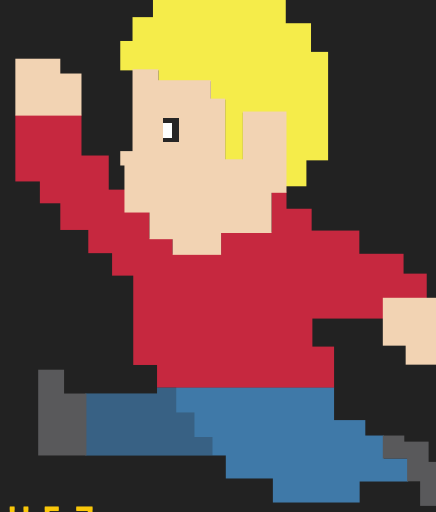


Győzd le a halogatást!



TIPPEK A HALOGATÁS CSÖKKENTÉSÉHEZ

Használd a szalámi technikát!

Kezd a feladat kicsi részével és haladj úgy, mintha egy szalámit szeletelnél. Például nézd meg először egy lecke alcímeit. Tedd fel magadnak a kérdést, mi a legkisebb lépés, amit meg tudsz tenni?

Előskészíteni mindent, ami a tanuláshoz kell? Megnézni a tartalomjegyzéket?

Eloolvasani az első bekezdést?

Mindegy, melyik. Kezdd el!



Állj készen a kihívásra!

Fontos, hogy fizikailag is készen állj (pl. a tanulásra). Aludd ki magad! Fáradtan sokkal nehezebb lesz koncentrálni és megjegyezni a dolgokat. Igyál egy pohár vizet! Egyél valamit! Éhesen, szomjasan a figyelmed is rosszabb lesz.

CHALLENGE

Készítsd fel a környezetet!

Nemcsak saját magadat, de a környezetet is fel kell készíteni ahhoz, hogy hatékonyan tudj tanulni. Legyen egy fix helyed, ahol elegendő a fény, nyugalom van, nem zavar más. Tedd el azokat a dolgokat, amik nem kellenek az aktuális leckéhez.

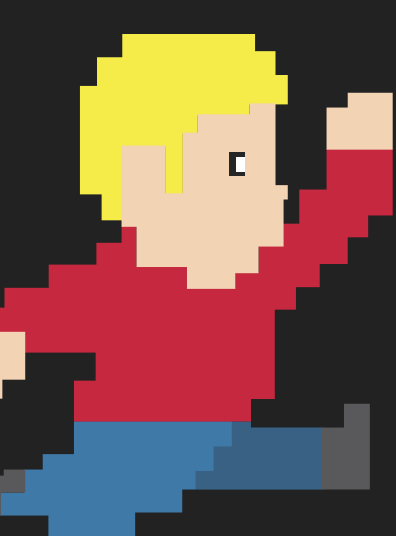
SUPER!

Lebegjen a szemed előtt a pozitív végkimenetel!

Gondold át, hogy miért éri meg neked most a könyvek fölött görnyedni. Utána játszatsz a kedvenc játékkal? Felvesznek a választott közép suliba? Legyen bármilyen indokod, a lényeg, hogy lásd a szemed előtt, hogy milyen jó dolog származhat ebből.

KEZDD EL!





Győzd le a halogatást!

TIPPEK A HALOGATÁS CSÖKKENTÉSÉHEZ

Ne hagyd a legnehezebbet a végére!

Ha a legnehezebb feladatot hagyod a végére, azzal növelheted a halogatásodat. Jobb, ha előre veszed és túlesel rajta. De a legnehezebb feladattal se jó kezdeni. Praktikus, ha egy könnyebb feladattal kezdesz, így egy kis sikerélménnyel foghatsz bele a tanulásba.

Jutalmazd meg magad az elvégzett feladatokért!

Megérdemled a jutalmat az elvégzett feladatokért. Lehet ez bármi, lényeg, hogy neked fontos legyen. A jutalommal segít a motivációd növelésénben is.



Használd a Pomodoro technikát!

A Pomodoro egy olyan tanulási technika, amit kifejezetten azoknak fejlesztettek ki, akik nehezen állnak neki a tanulásnak. Lépései:

1. Tűzd ki a célt! (mit kell tanulni, melyikkel foglalkozol először)
 2. Állíts be egy stoppert/időzítőt 25 percre és tanulj 25 percig!
 3. Tarts szünetet!
 4. Ismételd! (25 perc, szünet, 25 perc, szünet) Ha elfáradtál, tarthatsz egy hosszabb szünetet.
-



Bónusz: Sportolj!

A sport segít abban, hogy utána jobban tudj koncentrálni. Ezen kívül csökkenti a stresszt, ami szintén segít abban, hogy tanulni tudj.

KEZDD EL!

