



A TANULÁS FIZIKAI KÖRÜLMÉNYEI

1. Keress **megfelelő helyet** a tanuláshoz! (asztal, fény, ülőhely)
2. Határozd meg előre, hogy **hány percet** tanulsz egyhuzamban! Ideális a 30-45 perc, ennyi idő után mindenképp tarts szünetet (ideális kb 10 perc).
3. **Legyen rend** az asztalon
 - Készíts elő mindet, amire szükséged lesz!
 - Az asztal bal oldalán tedd stócba a tanulnivalókat. Legfelül legyen, amivel kezdeni szeretnéd, legalul, amivel be szeretnéd fejezni. Ha befejezted a kitűzött feladatot, akkor kerüljön át a másik oldaladra. Így látod, hogy haladsz a feladataiddal.
5. **Világítás**
 - A természetes fény a legjobb.
 - Ne árnyékolj a kezeddal!
6. **Szellőztess** tanulás előtt!
4. **Sorrendiség**
 - Kezd a legkönnyebb feladattal! Így egy már készen is van.
 - Majd a legnehezebbel folytasd!
 - Ezután következzen az előzőektől eltérő feladattal!
 - Egymástól távolálló tantárgyakat tanulj egymás után (pl matek után fizikát ne, de történetet igen).
 - Egy tárgy írásbeli és szóbeli feladatainak elvégzése közé ne iktass be más tantárgyat!
 - Figyeld a határidőket! Vedd előre, amit hamarabb kell leadni!



7. Minden megtanult tananyag után **megajándékozhatod magad** valamivel. Pl. egy kocka csoki, egy kedven zene meghallgatása, de semmi olyan, ami hosszabb időt vesz igénybe.

8. A **szünet** megtervezése fontos!

A szünet típusa	Időtartama	Időközök	Tevékenység a szünet alatt
Megszakítás	1 perc	szükség szerint	hátradőlés
Kis szünet	5-10 perc	30 percenként	tornagyakorlatok
Nagyobb szünet	15-20 perc	2 óra után	üdítő, csoki, beszélgetés
Pihenés	60-120 perc	4 óra után	evés, alvás, stb