

4 X 4 kulcs a sikeres (otthoni) tanuláshoz

kapcsolat



Ápolj élő kapcsolatot Istennel, imádkozz!

Fordulj türelemmel, szeretettel családtagjaid felé!

Tartsd a kapcsolatot az osztályfőnököddel, tanárainddal!
Ha nem értesz valamit, kérdezz!
Ha túl soknak/túl kevésnek, túl nehéznek/túl könnyűnek találsz valamit, jelezd!

Beszélgess a barátaiddal, ha igénylik, segíts nekik!

tervezés



Tervezd meg a napodat!
Este értékeld, mennyire tudtad megvalósítani, amit elgondoltál!

Készíts heti tervet is!
Erre is tekints vissza hétvégén!

Legyen naptárad!
Jegyeld fel, ha feladatot kapsz!

Tartsd be a megadott határidőt!

tudatosság



Amit most megtanulsz, a tiéd marad!

Legyen célod! Ne veszítsd szem elől!

Vezesd a füzeteidet tovább!

Légy hatékony, takarékoskodj az időddel!
Alkalmazd az eddig tanult tanulásmódszertani fortélyokat:
pókábra, fürtábra, vázlat, szemponttáblázat, gondolattérkép...!

egyensúly



Mozogj rendszeresen!

Ételed legyen tápanyagokban, vitaminokban, rostokban gazdag!
Óvakodj a felesleges kalóriák bevitelétől!

Hallgass jó zenét, énekelj, alkoss, éld meg és ki a
kreativitásod!

Pihenj, aludj eleget (ne sokat, ne keveset)!