

# **Nire eskola errendimendua hobetzeko gida**



# Gaioak



Ez dut ezer ulertzen!  
Aurten ikasten ari  
naiz eta suspenditu  
dut.

AURRETIKO  
EZAGUPENAK

ADIMEN  
GAITASUNAK

Notak

MOTIBAZIOA

IKASTEKO  
TEKNIKAK



# IKASTEKO GIROA



## 1. LEKUA

Ikasi toki egoki batean, edozein lekutan ezin zara kontzentratu. Ahal dela, ikas ezazu beti leku berea. Gela edo biblioteka leku onak izan

daitezke



## 2. TENPERATURA

18 eta 22 graduen arteko tenperatura dagoen gelan ikasi. Hotza eta beroa ez dira komenigarriak.

## 3. ISILTASUNA

Zaratek distraitzen gaituzte eta ezin dugu arreta mantendu behar den moduan. Hobe da isiltasunean ikastea, baina musika entzuten ohituta bazaude, lasaia izan behar du, inoiz ez zaratatsua.

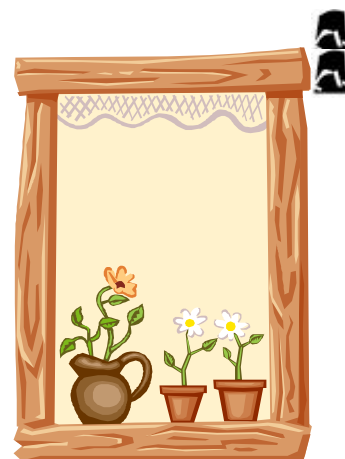


## 4. ARGIA

Onena argi naturala da. Artifiziala erabiliz gero bi izan: gelakoa (orokorra) eta mahai gainekoa (60 w-koa gutxienez)

## 5. AIREZTAPENA ETA BEROGAILUA

Ikasgelak aireatuta egon behar du oxigenazioa egon dadin. Giro epela komeni da, ez oso beroa, eta ez jarri inoiz berogailuaren ondoan



## 6. ALTZARIAK ETA GORPUTZAREN JARRERA



**Mahaia:** nahiko handia behar dituzun gauza guztiak eduki ahal izateko.

**Aulkia:** zure altuerari egokitua, oinak behean jarrita eta gorputza zuzen izateko modukoa.

**Jarrera:** aldendu oso jarrera erosoetatik (sofan etzanda...). Onena da aulkian jesarrit egotea, aktiboki ikasi ahal izateko.

## BARNEKO FAKTOREAK

### 1. ERLAXAZIOA

Urduri bazaude, ikasten hasi aurretik, antsia hori kendu behar duzu erlaxazio ariketen bidez. Horretarako, identifikatu, tentsioan jarri eta erlaxatu behar dituzu gorputzeko gihar guztiak,

banan-banan. Lehenengo urratsa izango da gihar batez ohartzea; gero, nahita, tentsioan jarri eta, azkenik, erlaxatzea.

Horrela egingo duzu gihar guztiekin, amaitutakoan oso egoera

lasaian aurkituko zarelarik. Oso lagungarria izan daiteke amasketa sakonak egitea erlaxatzen zaren bitartean.



### 2. ARRETA eta KONTZENTRAZIOA

Gure arreta mugatua da, beraz, ez egin bi jarduera batera eta kontzentra zaitetz bakar batean. Ikasten zaudenean ez egin besterik (berriak entzun, jan ...).

Distraktoreak honelakoak izan daitezke: kanpokoak (zaratak, TB, irratia, argi eza,...) barrukoak: (nekea, arazo pertsonalak, antsia...

Horrelako bat detektatzen duzunean, saia zaitetz kentzen ikasten duzun bitartean.

### 3. MOTIBAZIOA



Motibazioaren bidez ikasteko behar duzun energia lortuko duzu. Gehienetan ikasten dugu helburu batzuk lortzeko asmoz. Oso desberdinak izan daitezke helburuak. Motibazio eza da eskola porrotaren kausarik inportanteena. Hona hemen motibazioa lortzeko aholku batzuk:



- ☞ Helburuak bilatu eta finkatu.
- ☞ Erabili ikasteko teknika egokiak.
- ☞ Ikastea ohitura bihurtu .
- ☞ Eman zeure buruari sari txikitxoak ikastaldia amaitutakoan.
- ☞ Kontrola itzazu distraktoreak
- ☞ Konfiantza izan zeure buruarengan: LOR DEZAKEZU!



# Lortuko dut!