

## IKASTEKO OHITURAK NOLA SUSTATU?

---

1. Saihestu kontzentratzea galaraz dezakeen oro: telebista, elkarrizketak, musika...
2. Ikasteko leku bat prestatu: mahaia, aulki erosoak eta apalak.
3. Argia, idazten den kontrako aldetik sartu behar da.
4. Elikadura osasuntsua izan: saihestu digestio astuna eragiten duten elikagaiak.
5. Errespetatu lo egiteko orduak eta betearazi.
6. Tutorearekin etengabeko harremana eduki.
7. Giro eroso eta positiboa bultzatu.
8. Seme-alabekin hitz egin hobe ditzaketen jarrerari eta hori lortzeko moduei buruz.
9. Ikasketari, irakasleei edota ikaskeidei buruz izan ditzaketen kezak entzun.
10. Autoestimua handitzen lagundu, lor dezakeela ikusaraziz, familia bere alde dagoela erakutsiz.
11. Gurasoek ikasteko denbora planifikatzen eta horren iraupena zehazten parte hartu behar dute, eta hori betearazi behar dute.
12. Estudiatzeko teknikak erakutsi:
  - Ulertzeko irakurketa.
  - Azpimarratzea.
  - Laburpena.
  - Eskema.
  - Memorizatzea.
  - Memorizatutako informazioa berreskuratzea eta idatziz edo ahoz errepikatzea.