

IKASTETXEA	EUNATE BHI		
IZENBURUA	KONTZENTRAZIO ARAZORIK?	MAILA: 1go, 2. DBH	
IRAKASLEA	<i>Edurne Garde, Mila Iguzkiagirre</i>	IKASGAIA: Euskara	

DBHrako Irakurketaren Ulermenerako Hobekuntza Plana.



Kontzentrazio arazorik?

6 aholku labur kontzentrazio arazoak dituztenentzat.

Ikasteko, lan egiteko edo beste ezertarako kontzentrazio arazoak badituzu, hona hemen hainbat aholku, lan orduei ahalik eta etekin handiena ateratzeko.

1. ORDURIK ONENA AUKERATU

Komenigarria da, lan egiteko edo ikasteko, egunero ordutegi bera izatea. Zenbaitek etekin handiagoa lortzen dute goizean lan eginda eta beste batzuek, aldiz, arratsalde-gauean. Dena den, kontzentrazioarako ordurik onenak honako hauek dira: 8:00etatik 12:00etara eta arratsaldean 19:00etatik aurrera.

2. ATSEDENA HARTU

Noizbehinka lana utzi eta etenak egin behar dira. Hobe da atsedeen laburrak egitea maiztasun handiarekin, gutxi eta luzeak egitea baino. Ordu erdiro edo hiru ordu laurdenero bost minutuko tartea hartzea egokiena izango litzateke.

3. HELBURUAK JARRI

Egunero lanean edo ikasten hasi baino lehen, helburu batzuk jarrizkiozu zure buruari. Hasi kontzentrazio behar handiena eskatzen duten gaiak lantzen eta gainerakoak bukaerarako utzi, nekatuta zaudenerako, alegia.

4. LEKU EGOKIA BILATU

Toki erosoan lan egin behar da, baina ez du erosoegi izan behar, ordea. Argiak zuria edo urdinxka izan behar du, gutxiago nekatzen du eta. Tenperatura ere garrantzitsua da, 20 gradu ingurukoa da onena.

5. KONTUZ KAFEAREKIN

Kafea bizigarria da eta logurari aurre egiteko erabil daiteke. Dena den, nekatuta egonez gero, antsietatea sor dezake. Gauza bera gerta daiteke tabakoarekin.

6. MUSIKA KLASIKOA

Musika lagungarria izaten da kontzentrazioa lortzeko. Hala ere, ez du edozein musikak balio. Musika klasiko edota letrarik gabekoa oso ona da. Kantu ezagunak edota letradunak aukeratzen baditugu, berriz, kontrakoa lortuko dugu.

EGILEA	GAZTETXULO
IZENBURUA	KONTZENTRAZIO ARAZORIK?
ARGITALETXEA/Webgunea	ikasbil.net
URTEA	2000/09/15
ORRIALDEA (K)	
ISBN	
TESTU-MOTA	
OINARRIA	INPRIMAKIA
FORMATOA	JARRAIA
MOTA	INSTRUKZIOA
ERABILERA	PRIBATUA

JARDUERAK
1. INFORMAZIOA BILATU EDO BERRESKURATU
1.1 Galdera
<i>Baieztapen hauek egia ala gezurra diren esan:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Hona hemen orduei ahalik eta etekin handiena ateratzeko aholkuak. • Ordurik onena aukeratu. Ordurik onena eguerdiko 15:00etatik 17:00etara da. • Atsedena hartu: Lana utzi eta etenak egin behar dira. Hobe da atsedeen luzeak maiztasun gutxirekin egitea. • Helburuak jarri: Ikasten hasi baino lehen, jarrizkiozu helburu batzuk zure buruari. • Leku egokia bilatu: Toki erosoan lan egin behar da. Tenperatura ez da garrantzitsua. • Kontuz kafearekin: Kafea logurari aurre egiteko erabil daiteke, baita nekatuta bazaude ere. • Musika klasikoa: Edozein musika lagungarri izaten da kontzentrazioa lortzeko.
1.1 Erantzuna
E/G/G/E/G/G/G
1.1 OHARRAK
1.2 Galdera
1.2 Erantzuna
1.2 OHARRAK
2. ULERMEN OROKORRA
2.1 Galdera
<ul style="list-style-type: none"> • Zein da testuaren gai nagusia?
2.1 Erantzuna
<ul style="list-style-type: none"> • Hobeki kontzentratzeko aholkuak ematea.
2.1 OHARRAK
2.2 Galdera
Testu hau ikasle guztiei zuzenduta al dago?
2.2 Erantzuna

Bai, edonork izan baititzake edozein momentutan kontzentratzeko arazoak edo eta “ohitura txarrak”. Aholku hauen bidez, “ohitura txar” horiek ekidin daitezke.
2.2 OHARRAK
2.3 Galdera
Testuaren hitz gakoa zein izan daiteke?
2.3 Erantzuna
Kontzentrazioa
2.3 OHARRAK
3. INTERPRETAZIOA- INFERENTZIAK
3.1 Galdera
Ikasteko kafea har daiteke? Zure erantzuna arrazoitu.
3.1 Erantzuna
Bai, neurrian hartzen bada.
3.1 OHARRAK
3.2 Galdera
Hamarretan ikas dezakegu? Zure erantzuna arrazoitu.
3.2 Erantzuna
Bai, ikas daiteke.
3.2 OHARRAK
4. EDUKIAREN GAINEKO HAUSNARKETA EDOTA BALORAZIOA
4.1 Galdera
Zure ikasteko ohiturekin zertan ez dator bat testua? Zure erantzuna arrazoitu.
4.1 Erantzuna
Erantzun irekia, norberaren araberakoa.
4.1 OHARRAK
4.2 Galdera
Bat al zatoz testuko aholkuekin? Zure erantzuna arrazoitu.
4.2 Erantzuna
Erantzun irekia.
4.2 OHARRAK
5. FORMAREN GAINEKO HAUSNARKETA EDOTA EBALUAZIOA
5.1 Galdera
<ul style="list-style-type: none"> • Zertarako erabiltzen dira letra larria eta letra xehea?
5.1 Erantzuna
<ul style="list-style-type: none"> • Letra larrian aholkuak ematen dira eta letra xehean aholkuen azalpenak.
5.1 OHARRAK
5.2 Galdera
Aditz forma berak erabiltzen dira aholkuak eta azalpenak emateko?

5.2 Erantzuna
Ez, aholkuetan aditz partizipioa ageri da eta aholkuen azalpenetan, ordea, ahal/behar izan aditz lokuzioak.
5.2 OHARRAK