

Public education  
Discover a world of opportunities

# PAG-ARALAN ANG MGA IDEYA

## PAG-ARALAN ANG MGA IDEYA

Anuman ang iyong mga tunguhin – pamantasan, karagdagang pagsasanay o regular na trabaho – kailangan kang magtrabaho nang mabuti at maging masigasig (proactive) sa mga pag-aaral upang matamo ang pinakamagaling na iyong makakaya. Nangangahulugan ito ng paglaan ng panahon sa pinakamaraming araw sa iyong mga pag-aaral.

Eto ang ilang mga ideya na tutulong sa iyo na magamit nang pinakamabuti ang iyong panahon.

### 1. Magpamalagi ng isang rutina.

Maglaan ng 2 oras bawat araw para sa pag-aaral at pagrerepaso – at sundin ito.

### 2. Lumikha ng lugar na pag-aaralan.

Magtakda ng lugar kung saan hindi ka maaabala at hindi maingay. Siguruhin na may sapat na ilaw at komportable ka. Iwasan ang mga paggagambala: isara ang telebisyon, isara ang mga social media sites at ang iyong telepono. Siguruhin na mayroon ka ng lahat na kakailanganin mo bago ka magsimula.

### 3. Lumikha ng talatakdan ng oras ng pag-aaral

Tutulungan ka nito na manatiling maayos at sumusunod sa talakdaan (schedule) habang ikaw ay nag-aaral. Siguruhin na pag-aaralan mo nang isa-isa ang mga asignatura para hindi ka makaramdam ng pagkagapi.

### 4. Magkaroon ng maraming sari-saring uri sa iyong talatakdan ng oras pag-aaral.

Mag-aral ng iba-ibang asignatura bawat araw. Gumawa ng iba-ibang mga bagay gaya ng gawaing-bahay sa isang araw at pagbabalik-aral sa susunod.

### 5. Subukin ang iyong sarilili

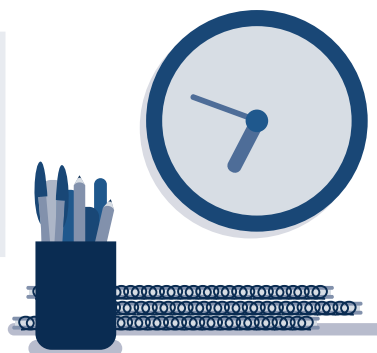
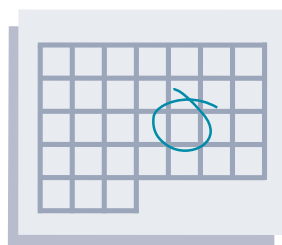
Hilingan ang sinuman sa iyong pamilya na subukin ikaw tungkol sa iyong natutuhan.

### 6. Humingi ng tulong kung kailangan mo ito.

Kung nahihirapan kang makahabol sa iyong gawain sa klase o maunawaan ang isang paksa, kausapin ang iyong mga guro – nariryan sila para tumulong.

### 7. Alagaan mo ang iyong sarili

Napakahalaga para sa iyo na magkaroon ng malusog na timbang ng pag-aaral at pagpapahinga. Iwasan ang pagkain ng matatamis na pagkain. Uminom ng maraming tubig at kumain ng mga pampalusog na mga pagkain. Siguruhin na natutulog ka ng sapat na oras bawat gabi – ang magdamag na pag-aaral ay hindi mabuti para sa iyo. Palagi kang maghehersisyo – tutulungan ka nitong magpaginhawa at patataasin ang antas ng iyong sigla.



Department of  
Education

[education.wa.edu.au](http://education.wa.edu.au)