

IŠBANDYKIT! TAI VEIKIA!

Žiemos atostogos baigėsi, o nuotolinis mokymasis tęsiasi. Ką galime padaryti, kad mokymasis būtų efektyvesnis, kad neatsiras-tų didelių žinių ir įgūdžių spragų? Vienas iš žingsnių sėkmės link – gebėjimas planuoti savo kasdienę veiklą. O planuoti dienos veiklas, susikurti rutiną padeda dienotvarkė. Tad, jeigu dar vis neturi die-notvarkės, nieko nelaukęs, susikurk ją čia ir dabar.

KĄ REIKĖTŲ ĮTRAUKTI Į DIENOTVARKĘ?

- 1. Nusistatyk pastovų kėlimosi irėjimo miegoti laiką** (mokslininkai sako, jog per parą ikimokyklinukams reikia miegoti 10–13 val., 6–13 metų mokiniams – 9–11 val., paaugliams – 8–10 val.).
- 2. Rask laiko ir kasdieninei ryto mankštai.**
- 3. Įrašyk mokymosi laiką pagal pamokų tvarkaraštį.**
- 4. Pusryčių, pietų, vakarienės laiką suderink su šeima.**
- 5. Numatyk laiką savo pomėgiams, būreliams, papildomiems užsiėmimams.**
- 6. Pasirink laiką, kada ruoši namų darbus ir konsultuosiesi su draugais ar mokytojais. Labiausiai tam tinkamas laikas 16-19 val. Nepamiršk kas 25–40 min. darbo daryti trumpas pertraukas.**
- 7. Susiplanuok ir bendrus namų ruošos darbus – maisto ruošimą, namų tvarkymą, švarinimą ir t.t..**
- 8. Neužmiršk įrašyti pareigų.**
- 9. Skirk laiko pabūti lauke, pasivaikščioti, pažaisti, pabendrauti su draugais.**
- 10. Įtrauk ir skaitymo valandą.**

SĖKMĖS!

