

Nastava na daljinu

Savjeti

Rutina



Zadrži rutinu koju si imao dok si išao u školu.

Ujutro se probudi na vrijeme, doručkuj, zatim se posveti obvezama u virtualnoj učionici.

Ručaj, odmori se i opet se posveti učenju.

Navečer se odmaraj, druži s obitelji i ne zaboravi na vrijeme leći spavati.

Tko pita ne skita



Traži pomoć učitelja ili prijatelja ako ti nešto nije jasno ili ne znaš riješiti zadatak.

Ako imaš problem u učenju ili se teško nosiš s ovom situacijom, obrati se razredniku/ci, psihologinji ili pedagoginji.

Samorefleksija



Na kraju dana iskreno odgovori na pitanja:

Što sam danas naučio?

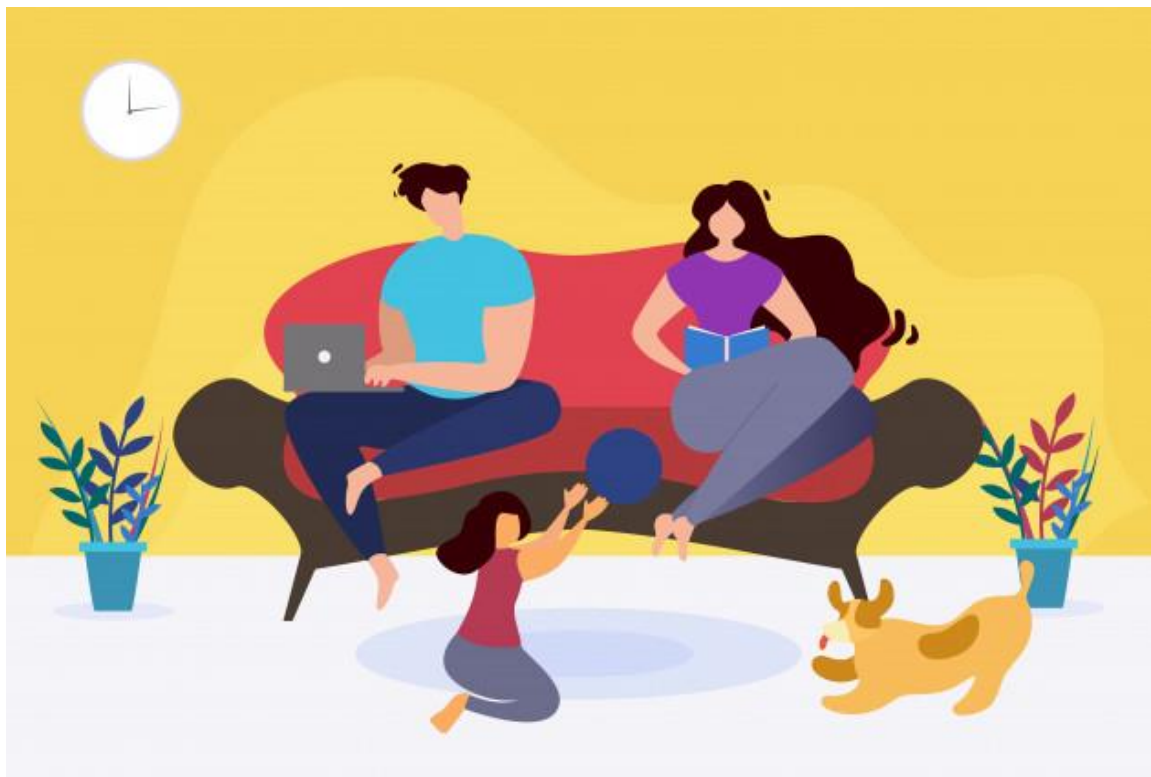
Jesam li dao sve od sebe?

Što mogu popraviti da budem još uspješniji?

Vrijeme za odmor i zabavu

Uzmi kratku pauzu svakih 45 minuta.

Nagradi se s onim što te veseli za uspjeh u učenju (npr. nazovi prijatelja, odigraj omiljenu igru, pročitaj nešto zabavno, pogledaj seriju...)





Učenje

Odredi mjesto za učenje.

Makni sve što te ometa.

Osiguraj dovoljno svjetla i kisika.

Napravi plan učenja i obveza (uključiti i vrijeme odmora) i pokušaj poštivati plan.

Kako napraviti plan učenja i obaveza?

Napravi na papiru ili u bilježnici tablicu kao na zadnjem slajdu.

U tablicu upiši svoje aktivnosti tijekom dana.

Prema legendi dodaj boju ovisno o vrsti aktivnosti.

Prati isplanirani dan i bilježi kako se situacija odvija u stvarnosti. Budi discipliniran, ali i iskren!

Isplaniraj sljedeći radni dan. Uči na greškama. Produži vrijeme za obaveze, dodaj odmor/zabavu, izbjegni kradljivce vremena.

Možeš napraviti takvu tablicu za svaki dan.

Nekoliko savjeta prije nego što kreneš:

Planiraj realno!

Možda misliš da bi bilo odgovorno da se tvoj plan crveni, ali plan prezasićen obavezama ne motivira. Odmor i zabava važan su dio rasporeda.

Prilagodi plan sebi!

Ako nisi ranoranilac, vjerojatno nećeš u 7 ujutro baciti se na zadaću koja ti ni jučer nije baš sjela.


Rasporedi obaveze.

Nagradi se nakon svake izvršene obaveze. Ne planiraj maratonska učenja i pisanja zadaća. To umara i smanjuje tvoju učinkovitost u zadacima.

Ako tvoj raspored u potpunosti ne odgovara stvarnosti, nema veze! Sutra ćeš prilagoditi plan, ali i pokazati veću disciplinu.

Tablica za planiranje dana

Legenda:

 OBAVEZE

 HRANA/HIGIJENA/SPAVANJE

 DRUŽENJE/ODMOR/SPAVANJE

 KRADLJIVCI VREMENA

SATI	UTORAK (plan)	UTORAK (realnost)	SRIJEDA (plan)
7-8			
8-9			
10-11			
11-12			
13-14			
15-16			
17-18			
19-20			
21-22			
21-23			

***Kradljivci vremena** su aktivnosti koje nisu neophodne, a produžio si ih izvan planiranog vremena . Npr. planirao si pola sata provesti na Instagramu, a proveo si cijeli sat, pola sata ćeš označiti kao druženje/odmor/zabavu, a drugih pola sata kao kradljivca vremena. Ili si spavao malo duže ili otegnuo ručak i sl.