

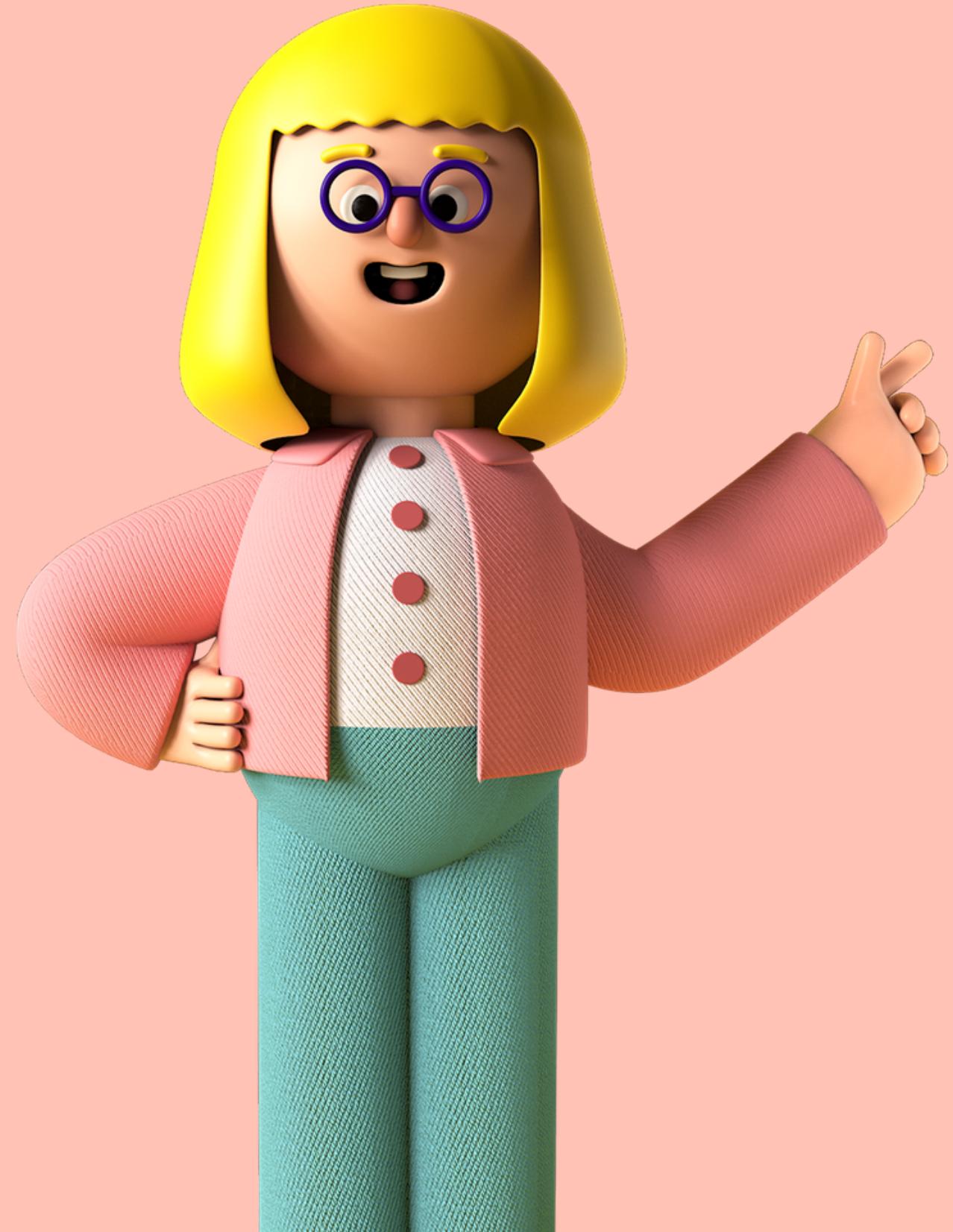


Sagatavo mācību vietu

Atrodi vietu, kur Tu jūties ērti un vari koncentrēties darbam.

Tai jābūt atsevišķi no atpūtas zonas.
Ideālā gadījumā - prom no TV un
citiem objektiem, kas novērš
uzmanību.





Veic pierakstus

Gadījumā, ja rodas problēmas ar pieslēgumu stundai, pieraksti palīdzēs neapjukt un turpināt mācību darbu.





Plāno savu dienu

Ja Tev ir viens veicams darbs, tad pildi to.

Ja Tev ir vesels saraksts ar veicamajiem uzdevumiem, sāc ar grūtāko. Tā Tu saglabāsi enerģiju un būsi motivēts mācīties.

Saplāno savu darāmo darbu sarakstu!





Uzmanības noturība

01 Iedomājies, ka Tu atrodies skolā.

02 Lūdz plaīdzību vecākiem, ja nepieciešams.

03 Izmanto lietotnes, kas var palīdzēt mācībās un noturēt uzmanību!





ieturi pauzi

Ja kļūst aizviēn grūtāk koncentrēties, ieturi 5 minūšu pauzi un turpini darbu - tikai pabrīdini skolotāju!!

Esi laipns un pieklājīgs!





Jautā pēc palīdzības

Ja mācīties kļūst grūtāk,
nepārdzīvo, jautā
palīdzību vecākiem,
skolotājai, klases
biedriem.

Atbalsts vienmēr būs
pieejams tik ilgi, cik Tu
jautāsi pēc tā.





Jautājumi

Pieraksti visus jautājumus, kurus
Tu gribētu pajautāt skolotājam.





Mācīties mājās ir grūti, bet noteikti paveicami!

Attālinātā mācīšanās palīdz nostiprināt
prasmes visa mūža garumā, piemēram, laika
plānošana, enerģijas vadīšana un radošā
domāšana.

