

Учим да будем ефикаснија



Зашто?

Један од кључева **успеха** је добро организовање и управљање временом које треба посветити задацима.

- Тако се боље учи.
- Тако имамо мање посла, а самим тим и више слободног времена.
- Мање смо под стресом.



Како?

Пронаћи сопствену методу

Свако има своју методу организовања. Важно је да пронађем ону која ми највише **одговара**. Морам знати и да ћу бити ефикаснији уколико сам мотивисанији.

У школи обавим 70% посла

Користим технику „30 секунди“ како бих почео да радим.

Непосредно пре почетка рада у школи (али и код куће) **30 секунди** размишљам о ономе што треба да урадим и замишљам себе док то радим. То ми омогућује да се **концентришем** и погодује **памћењу**. Затим поставим себи као циљ да добро урадим тај задатак.

Организовање траје предуго!
Никад нећу имати времена за то!



Питања која могу себи да поставим:

- Шта сад морам да урадим?
- Шта сам запамтио с претходних часова?
- Шта већ знам о тој теми?
- Шта тачно наставник очекује у вези са овом лекцијом, са овим задатком?
- Шта сам лоше урадио претходног пута? Шта треба да поправим?
- На шта посебно треба да обратим пажњу?
- Имам ли неки специфичан циљ у наредном периоду?

На пример:

- Да уочим и издвојим неку тешкоћу.
- Да заборавим на предрасуде према предмету или наставнику.
- Да будем концентрисан чак и ако ме тема не занима много или ако је тешка.

Пажљиво слушам како бих добро разумео и запамтио.

- Једноставније је разумети на часу јер наставник објашњава **детаљно**. Код куће га немам.
- Исто тако, лакше је памтити на часу него код куће зато што су информације потпуно **свеже** и **схваћене**.
- Уштеди се много времена! Имам мање посла код куће.

Правим белешке како бих лакше памтио.

Учествујем на часу да бих помогла свом памћењу

- Постављам **питања** када нешто нисам разумела или да бих добила објашњења.
- **Одговарам** на наставникова питања. Она ми помажу да останем пажљива и да, онако заваљена у столицу, мало-помало не заспим... Ако постављам питања или одговарам на њих, мој мозак ради на разумевању и памћењу информација.
- **Активно** радим вежбања на часу, то ми омогућује да проверим шта сам разумела у лекцији, али и да ли могу да је применим. На тај начин почињем да памтим.
- **На крају часа набројим шта сам све научила, поново користећи технику „30 секунди“.**
- То набрајање ми служи да у памћењу сачувам тему лекције, две или три важне тачке и оно што нисам разумела како бих касније могла да се вратим на тај део.



Код куће: мало методе за више слободног времена

- **Опуштам** се 20 минута, али не било како! Дигиталне уређаје (телевизију, интернет...) остављам за касније, када будем завршила задатке.
- Гледам свој **распоред** и издвајам **папир „План“** како бих видела које задатке и пројекте треба да урадим.
- Брзо **испланирам** вече почевши од предмета и задатака које не волим јер на почетку имам више енергије.

- Поново читам **лекције** како бих их се подсетила и запамтила их. То се ради брзо ако сам пазила на часу.

Викенд: корисно је организовати се

- Након последњег часа у недељи **опуштам** се мало више.
- Захваљујући распореду и папиру „План“, процењујем **колико** посла треба да обавим.
 - На тај начин могу да **распоредим** посао на цео викенд – ако бих га радила одједном, могло би да ми досади. Тако ћу мање времена провести над задацима, боље ћу запамтити лекције и бићу мање уморна.
 - Пазим и да у недељу у 18 h не откријем да ускоро имам неки контролни или излагање ... па да морам да радим **на брзину** и самим тим мање ефикасно.
- Јасно **разграничавам** време за рад и слободно време, како бих била ефикасна.

Када одредимо себи неко време за рад и трудимо се да то поштујемо, остаћемо концентрисани. Тако нећемо сањарити и губити време. То значи више времена за разоноду!

Унапред се преслишавам за контролне које ћу имати током наредне седмице.

Ако за викенд урадим све задатке за наредну седмицу:

- имаћу мање задатака и више слободног времена током недеље;
- имаћу времена да без стреса урадим задатке које сам добила да решим за наредни дан.

ОДЕЉАК 4 Учим да се концентришем

ОДЕЉАК 10 Учим да постављам себи циљеве