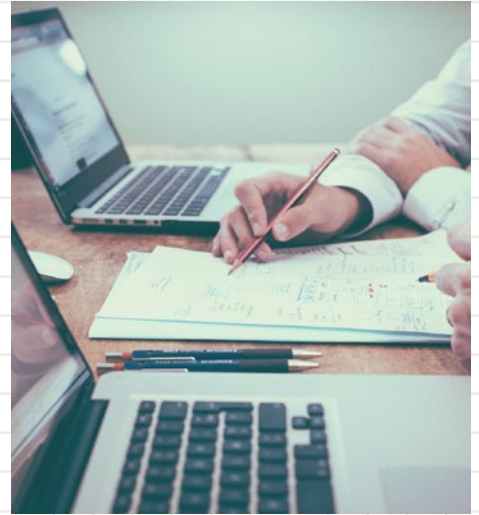


REKOMENDACIJOS MOKINIAMS

UGDYMAS(IS) NUOTOLINIU BŪDU

KAIP "PRISIVERSTI" MOKYTIŠ?



Viskas prasideda nuo pirmo žingsnio... Svarbiausia pradėti...

**AŠ GALIU.
SUSIKAUPK, PLANUOK,
PRADĖK**

1

**AŠ PABANDYSIU.
MOTYVUOK SAVE,
NUSPRĘSK, KAIP
APSIDOVANOSI**

2

**AŠ NENULEISIU RANKŲ.
MOKYDAMASIS NUOTOLINIU
BŪDU KLAUSK IR
BENDRADARBIUK**

3

KAIP PLANUOTI LAIKĄ IR EFEKTYVIAI MOKYTIŠ?

1. Gali įsigyti **kalendorių - dienoraštį**, į jį rašyti mokymuisi svarbias žinutes, datas, kada ką reikia atlikti. Taip turėsi galimybę reguliuoti savo darbo krūvį. Pasižymėk mokymuisi svarbius dalykus, iškilusius klausimus. Galėsi juos aptarti su mokytojais.
2. Užduotis žodžiu atlik **atsižvelgdamas į savo gebėjimą greitai ir gerai suprasti ir įsiminti** dalyko esmę. Jeigu perskaičius tekstą vieną kartą tau sunkiai pavyksta jį suprasti ir papasakoti, ruošk žodines užduotis kuo anksčiau, kad liktų laiko pasikartojimui. Nepamiršk, kad gali padėti sau: pasižymėti svarbiausius dalykus, sudaryti planą ir pan.
3. Gavęs sudėtingą, daugiau laiko reikalaujančią užduotį, **suskaidyk ją į lygias dalis**. Į tiek pat dalių padalink ir šiam darbui skirtą laiką (pvz., jeigu reikia perskaityti 100 puslapių knygą per 30 dienų, tai per dieną reikia perskaityti 3,5 puslapio). Laikykis numatyto plano.
4. Nuolatos **stebėk, kaip paskirstai darbo krūvį**. Ar mokaisi kasdien, ar dirbi tik kai kuriomis dienomis? Ar pakanka laiko poilsiui? Įvertink, kuriuo paros laiku esi darbingiausias. Tuo metu atlik sudėtingiausias užduotis. Joms skirk daugiau laiko, nuo jų pradėk mokytiš.
5. **Venk mokytiš mechaniškai**, nesigilindamas, nesuprasdamas. Mintinai mokytiš reikia tik paprastus, suprantamus dalykus (pvz., formules, eilėraščius, datas, vardus, atskirus faktus).
6. **Rodyk iniciatyvą**, tarkis su mokytojais ar klasiokais dėl konsultacijų.. Jų metu galėsi paklausti, išsiaiškinti.
7. Naujus dalykus mokykis tik po to, kai **susitvarkysi su spragomis** ir skolomis. Nelauk semestro (trimestro) pabaigos.



Egzaminų stresas?

Gali padėti sau sumažinti nerimą:

1. **Didink pasitikėjimą savimi** (pagirk save, pasidžiauk savo mažais laimėjimais, stenkis „apkabinti save“ su visomis savo klaidomis - tobulų žmonių nėra).
2. **Vartok įgalinančius žodžius** (pvz., aš galiu, aš padarysiu, man pavyks).
3. **Venk neigiamų minčių**, negalvok apie neigiamas pasekmes, negalėjimą atsiminti svarbių dalykų, venk kritinių minčių (pvz., aš nevykėlis).
4. **Išbandyk atsipalaidavimo pratimus** (pvz., relaksacija, mindfulness), **pasikalbėk su artimaisiais, gerais draugais, kreipkis į psichologą**. Tai įmanoma nuotoliniu būdu.
5. **Pagalvok apie kažką malonaus**, kas leidžia nusišypsoti. Moksliniai tyrimai rodo, kad šypsena gerina žmogaus savijautą.

Prieš egzaminą išsiaiškink, kaip viskas vyks, susikaupk. Egzamino metu susikoncentruok ties veikla, stabdydamas paniką keliančias mintis (pvz., STOP; dabar rašau, o vėliau galėsiu savęs gailėtis; geriau parašyti blogai, negu neparašyti nieko), kilus panikai giliai pakvėpuok, žinok - panikos priepuolis visada praeina.

Jeigu negali pakeisti situacijos, visada gali bandyti pakeisti savo požiūrį į ją.



Atidėtas egzaminas - tai daugiau laiko jo pasiruošimui.



Mokymasis namuose - tai galimybė mokytis savo tempu, savo mėgstamais būdais.



TIKĖJIMAS, KAD PASIRUOŠEI IR PADAREI TIEK, KIEK GALĖJAI - PADEDA JAUSTIS RAMIAU IR PASIEKTI GERESNIŲ REZULTATŲ.