



14 PATARIMŲ KAIP PLANUOTI EFEKTYVAUS MOKYMOSI LAIKĄ

1. **Įsigykite mokinio kalendorių - dienoraštį.** Į jį rašykite visas mokymuisi svarbias žinutes ir datas, kada ką reikia atlikti. Informaciją žymėkite nuolatos. Taip galėsite reguliuoti savo darbo krūvį.
2. **Kasdien atlikite tą dieną vykusių pamokų užduotis raštu** ir pasižymėkite mokymuisi svarbius dalykus. Galite rašyti mokymosi dienoraštį, kuriame pasižymėsite svarbias idėjas, iškilusius klausimus ar problemas. Vėliau dėl jų galėsite konsultuotis su mokytojais.
3. Užduotis žodžiu atlikite atsižvelgdami į savo gebėjimą greitai ir gerai suprasti bei įsiminti dalyko esmę. Nepamirškite, kad ir **žodines užduotis atlikdami galite padėti sau: pasižymėkite svarbiausius dalykus, sudarykite planą** ir pan.
4. Jeigu vieną kartą perskaičius tekstą jums sunkiai pavyksta jį suprasti ir perteikti, **ruoškite žodines užduotis tą pačią dieną, kai vyko pamoka**, pasižymėkite svarbiausius dalykus. Dieną prieš pamoką beliks tik pasikartoti!
5. **Gavę sudėtingą, daugiau laiko reikalaujančią užduotį, suskaidykite ją į lygias dalis.** Į tiek pat dalių padalinkite ir šiam darbui skirtą laiką. (Pvz. jeigu reikia perskaityti 100 puslapių knygą per 30 dienų, tai per dieną reikia perskaityti 3,5 puslapio. Belieka paskirstyti, kaip dažnai ir kokiomis dienomis skaitysite. Jeigu skaitote lėtai, geriau kasdien perskaityti po 3,5 puslapio. Tačiau galite skaityti ir du kartus per savaitę po 12,5-13 puslapių ir pan.) Panašiai ruoškitės kontroliniams, egzaminams, planuokite referatų rašymą, pristatymų rengimą.
6. **Nuolatos tikrinkite, kaip pasiskirsto darbo krūvis.** Ar kasdien mokotės, atliekate mokymosi užduotis? Ar dirbate tik kai kuriomis dienomis, kai kada visai nedirbate? Ar pakanka laiko poilsiui, laisvalaikiui, pomėgiams?
7. **Teisingai įvertinkite paros laiką, kada esate darbingiausi.** Tuo metu atlikite sudėtingiausias užduotis. Darbą pradėkite nuo sudėtingesnių užduočių, lengvesnes palikite pabaigai. **Daugiau laiko skirkite sudėtingesnių, sunkesnių dalykų mokymuisi.**
8. **Venkite mokytis mechaniškai, nesigilindami, nesuprasdami.** Mintinai mokytis reikia tik paprastus, suprantamus dalykus (pvz. formules, eilėraščius, datas, vardus, atskirus faktus).

9. Dažniau **mokykitės kartu su draugais**, kad galėtumėte papildyti, paklausti, išsiaiškinti, pasitarti.
10. Dažniau **konsultuokitės** su mokytojais ar žmonėmis išmanančiais dalyką.
11. Labiau **pasitikėkite savimi**. Galvokite, kam pasiruošėte, ką išmokote. Įtikinkite save, kad pasiruošėte geriausiai kaip galėjote.
12. **Reaguokite į kiekvieną prastą pažymį**. Išsiaiškinkite, už ką jį gavote, ką reikia išmokti, kad išsitaisytumėte, nepaliktumėte spragų. Nelaukite pusmečio pabaigos arba kol mokytojas jus paklaus. **Rodykite iniciatyvą**.
13. Naujus dalykus mokykitės tik po to, kai susitvarkote su skolomis ir spragomis.
14. **Sugalvokite savų būdų**, kurie jums padėtų geriau planuoti laiką bei pasiekti geresnių rezultatų.

DAŽNIAUSIAI PASITAİKANTYS TRUKDŽIAI:

Lankytojai, svečiai. Triukšmas. Telefono skambučiai, žinutės, naršymas internete, kompiuteriniai žaidimai, kitos tavo susikurtos pramogos. Žalingi įpročiai, pvz.: rūkymas, garinimas, besaikis energetinių, kavos gėrimas, priklausomybė nuo elektroninių įrenginių.

Tu juos gali kontroliuoti:

- **Turėk nuolatinę darbo vietą**. Naudokis ramia, gerai izoliuota vieta mokytis, dirbti. Tada lengviau bus susikaupti, susikoncentruoti.
- **Planuok laiką, skirtą visuomeninei veiklai**. Pasieksi darbo ir poilsio pusiausviro, žinodamas, kad skyrei pakankamai laiko abiem.
- **Išmok pasakyti NE**. Būk atkaklus. Mandagiai, bet tvirtai leisk savo draugams ir artimiesiems suprasti, kad esi užsiėmęs.
- **Kontroliuok pramogas**. Išjunk elektroninius prietaisus. Nesileisk trukdomas. Sukurk savo aplinką, kiek įmanoma palankesnę dirbti.

BENDROS TAISYKLĖS. Svarbu laikytis darbo ir poilsio režimo:

- Kremtant mokslus nepamiršk **tinkamai maitintis, pakankamai miegoti, judėti, pabūti gryname ore**, rasti laiko **pabendrauti** su artimaisiais, draugais.
- Geriau įsimenama mokymosi medžiaga, kai protinė veikla kaitaliojama su fizine veikla, kai sunkesnių svarbesnių dalykų mokomasi, pasikartojama prieš miegą.

Parengė psichologė Kristina Vainienė

KUPIŠKIO LAURYNOS STUOKOS - GUCEVIČIAUS GIMNAZIJA