



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 aizvien 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, skolotājam, 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.

