NAGRADIMO SE

SAMOEVALVACIJA (KJE SMO BILI USPEŠNI? KAJ BI SPREMENILI?

ČAS ZA DALJŠI POČITEK IN ČAS ZA SPROŠČUJOČE AKTIVNOSTI

OCENIMO USPEŠNOST SVOJEGA UČENJA IN DELA

SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE (NPR. DOVOLJ SPANJA, GIBANJA)

SODELUJMO Z DRUGIMI

ZAPIŠIMO POMEMBNE DATUME (NPR. OCENJEVANJE ZNANJA, VIDEOKONFERENCE)

VZEMIMO SI ČAS ZA AKTIVNOSTI S SEZNAMA

NAČRTUJMO ČAS, KO BOMO POČELI AKTIVNOSTI, KI NAS VESELIJO (NPR. 1-2 URI NA DAN).

SPROTI PIŠIEMO SEZNAM/DNEVNIK STVARI, KI SO TI DOBRO USPELE

SLEDIMO URNIKU, A GA PO POTREBI SPREMINJAMO (BODIMO FLEKSIBINI)

PRED UČENJEM PREVERIMO SVOJE PREDZNANJE

ZAPIŠEMO DNEVNE/TEDENSKE CILJE

-specifično (npr. prebral bom 1 poglavje v knjigi)

-pozitivno (npr. pravilno bom rešil/a 3 izmed 4 nalog)

-zahtevno, a dosegljivo (npr. ta teden bom dokonal/a seminarsko nalogo)

-postavljen časovni okvir (npr. danes bom naredi/a zapiske za 10 strani v učbeniku)

**MED TEDNOM**

PRIPRAVIMO SEZNAM

AKTIVNOSTI, KI NAS VESELIJO

NAČRTUJMO ČAS UČENJA IN ODMOROV

-List razdelimo na tri stolpce

-V prvi stolpec napišemo nujne obveznosti

-V drugi stolpec napišemo obveznosti, za katere je dobro, da jih naredimo

-V tretji stolpec napišemo obveznosti, ki niso nujne

RAZVRSTIMO OBVEZNOSTI PO POMEMBNOSTI

**NA KONCU TEDNA**

PRIPRAVIMO URNIK

**NA ZAČETKU TEDNA**

VZEMIMO SI ČAS ZA TEHNIKE SPROŠČANJA (NPR. ZJUTRAJ IN ZVEČER)

KAKO PRIPRAVITI URNIK UČENJA IN DRUGIH ŠOLSKIH OBVEZNOSTI?