



Kako (se) ne (m)učiti na daljinu?



Znamo da vam je teško sada.

Želimo da vam olakšamo koliko možemo.

Ali nam je potrebna i vaša saradnja.

Razmislite o svojoj **SAMODISCIPLINI**

Šta je to?

Sada vas niko ne podseća šta treba da radite i koliko. To morate sami.

Kako se organizovati tako da imaš dovoljno vremena za sve?

Pravi dnevne i nedeljne rasporede aktivnosti!

Napravi ček listu obaveza koje treba da i izvršiš i precrtavaj jednu po jednu kako ih ispunjavaš!

TELEFON SKLONI U DRUGU PROSTORIJU KADA UČIŠ ILI GLEDAŠ ČASOVE!



Napravi svoj prostor za učenje!

Ne radi više stvari u isto vreme!

Telefon može da ti pomogne ako instaliraš aplikaciju koja će ti pomoći da učiš: npr. pomodoro.



Napravi plan

Osmislite šta želite da uradite za taj dan i držite se tog plana.

Nemojte po ceo dan da se bavite samo školom!

Imate i druge aktivnosti koje su vam važne. Serije, treninzi, igrice, PORODICA.

Zbog toga je važno da u vreme kada učite stvarno to i radite.

Ne zaboravi kako se osećaš!



Pričajte sa drugima!

Požalite se roditeljima, sestri, bratu, drugu, psihologu,...

Radite ono što volite – to je jako važno!
Družite se!



Pogledaj da li si ga ostvario/la

Ukoliko uspešno izvršite plan nagradite sebe.

Šta sve može da vam bude nagrada?

Ukoliko vam je potrebno da razgovarate o tome što vas muči, psiholog škole vam stoji na raspolaganju. Javite se na mejl pavlovic.sc@gmail.com