

Zdravo!

Kako si se imel med počitnicami? Si si nabral moči za zaključno obdobje tega šolskega leta? Danes ti pošiljam nekaj nasvetov za lažjo organizacijo dela v tem obdobju.

- Najprej si poglej spodnji posnetek o bolj učinkovitem učenju, nato poglej sliko:

<https://www.youtube.com/watch?v=beOGRjdfsdY>

**CENTER
MOTUS**

KAKO SE UČITI?

- 1) gradivo najprej **PRELETIM** (pregledam naslove in slike),
- 2) nato učno snov **PREBEREM**,
- 3) **IZPIŠEM** ali **PODČRTAM** najpomembnejše dele,
- 4) jih **RAZDELIM** na manjše enote
- 5) in jih nato naglas **OBNAVLJAM**,

b) na koncu pa se POHVALIM!

- Veš, da je bil v nedeljo svetovni dan smeha! In tudi humor je eden izmed načinov kako se lahko sprostimo v stresnih časih ali med učenjem. Razmisli, kaj nasmeji tebe? Razmisli kako lahko ti nasmejiš druge? Poišči kakšen dober vic, dobro komedijo, preberi duhovit strip in se iz srca nasmej. Kako razumeš geslo: »Smeh je pol zdravja«?
- Strukturiraj si dan, porazdeli si delo in med učenjem ne pozabi na odmore. Odmore izkoristi za to, da si aktiven, da se zdravo prehranjuješ, da se nasmejiš, da spiješ dovolj vode in da se nadihaš svežega zraka. Poglej si še spodnjo sliko.

POMODORO TEHNIKA ZA VEČJO PRODUKTIVNOST

CENTER
MOTUS

25 MIN STRNJENEGA ŠOLSKEGA DELA
5 MIN AKTIVNEGA ODMORA
ŠE 2-3X 25 MIN DELA + 5 MIN ODMORA
15-30 MIN ODMORA



Upam, da ti nasveti koristijo pri organizaciji dni, ki so pred nami. Predvsem pa ne pozabi tudi uživati.

Nataša