

2022, GĖGUŽĖ

KAIP SĖKMINGAI UŽBAIGTI MOKSLO METUS?



Atšilę orai mums primena, kad vasara jau čia pat! Jau tuoj tuoj galėsime maudytis šiltame ežere, šokinėti per Baltijos jūros bangas, su draugais ir artimaisiais vakarus leisti prie laužo, na ir tiesiog – pailsėti pilna širdimi!

Tačiau tam, kad galėtume ilsėtis, dabar svarbiausia užduotis – sėkmingai užbaigti šiuos mokslo metus. Mokyklos pagalbos mokiniui specialistų komanda, kaip ir kiekvieną mėnesį susibūrė tam, kad parašytų pačius geriausius patarimus sėkmingam metų užbaigimui!

TRUPUTĖLIS MOTYVACIJOS




Natūralu, kad šiuo metu galite jaustis pavargę ar išsekę, o ir mintys gali būti kažkur kitur. Juk mokslo metų pabaiga, daug dirbote, šyla oras, vakarai ilgėja ir tikriausiai šiek tiek sunkiau sekasi susikaupti. Tačiau labai svarbu išlikti sąmoningiems ir dar truputėlį pasistengti. Juk liko tiek nedaug! 😊

Kaip save motyvuoti?

Nors apie motyvaciją Jums rašėme jau ne vieną kartą, pasistengsime priminti pagrindinius akcentus. Norint išlikti motyvuotiems reikia:

- **Prisiminti, kad mokotės dėl savęs.** Viskas, ką išmokstate mokykloje yra ir bus naudinga gyvenime būtent Jums. Kuo daugiau žinių įgaunate, tuo daugiau žinote, prasiplėčia Jūsų suvokimas ir galimybės pažinti pasaulį bei save.
- **Jei darosi nuobodu – pasitelkite kūrybą.** Ypač dabar, kai oras vis labiau mus džiugina ir turime galimybę leisti daugiau laiko gryname ore, mokykitės kieme ar parke ant suoliuko.
- **Venk visko, kas gali blaškyti dėmesį.** Tyrimai rodo, kad jaunas žmogus Facebook'e, Instagram'e ar tiesiog naudojantis mobiliuoju telefonu praleidžia net iki 16 val. per dieną. Tad norint produktyviau mokytis – pakanka tiesiog išjungti telefoną, Instagram'ą, Facebook'ą programas ir kitus su mokymosi medžiaga nesusijusios informacijos šaltinius. Reikia suvaldyti ir savo „vidinį triukšmą“, neleidžiant mintims nuklysti nuo mokymosi tikslo.
- **Susigalvok apdovanojimų sistemą.** Įsivardink tarpinius tikslo etapus. Susitark su savimi, kad įsisavinus nusistatytą medžiagos kiekį, nusipelnysi kažko malonaus (pabendrausi su draugais ar užsiimsi mėgstama veikla).
- **Kaip ir rašėme praeitame naujienlaiškyje – skirk laiko kokybiškam poilsiui.** Išsimiegojęs žmogus daug lengviau susitvarko su savo emocijomis, jaučiasi ramesnis, stabilesnis ir tiesiog laimingesnis. Per parą turėtum miegoti 7 valandas, idealiau atveju – 9 valandas. Patartina eiti miegoti ir keltis tuo pačiu laiku. Bent porą valandų prieš miegą, reikėtų vengti naudotis telefonu, kompiuteriu ar žiūrėti televizorių.



KĄ DARyti, JEI PRARADAI MOTYVACIJĄ?

Jei tau atrodo, kad motyvaciją praradai visam laikui ir nebežinai, kaip tai išspręsti, mes tau turime kelis pasiūlymus:

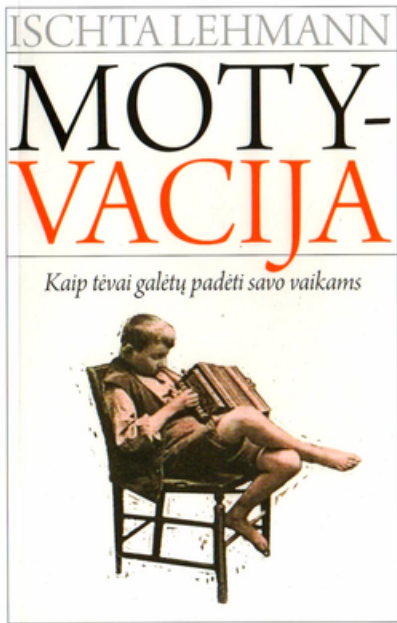
- **Nekaltink savęs.** Visų pirma reikia priimti faktą, kad esi praradę motyvaciją. Savimotyvacija ir gebėjimas įprasmingi savo veiklą yra įgūdis, jį galima stiprinti.
- **Suprask, kad viskas prasideda ir baigiasi mūsų galvose.** Tad atsakingai pasirink mintis, kurias sau kartoji – būtent nuo jų priklausys tavo motyvacija.
- **Gali pasidaryti ir savo gyvenimo vizijos koliažą,** susiklijuoti paveikslėlius arba nupiešti piešinius, kurie iliustruotų savijautą ir gyvenimo aplinkybes. Pasikabink tai matomoje vietoje ir kai kils vidinis pasipriešinimas mokytis – pažvelk į jį ir prisimink, dėl ko tai darai.
- **Imkis senai atidėliotų ir neatliktų darbų** – kai atliekama pradžia, visuomet atsiranda motyvacijos tai tęsti.
- **Susikurk savo dienos tvarką.** Joje aiškiai nurodyk laiką ir atliekamus darbus, tai tau padės prisiminti svarbiausius dalykus.
- **Rūpinkis savo kūnu ir protu.** Atrask būdų, kaip galėtum mažesniais ar didesniais žingsneliais, bet svarbu sistemingai mokytis ir judėti į priekį. Daryk tai, ką gali padaryti šiandien ir tiek, kiek pajėgi. Nustebsi, kai po kurio laiko atsigręžęs atgal pamatysi, kiek daug nuveikta.

MĖNESIO REKOMENDUOJAMA KNYGA

Šį mėnesį kviečiame tėvelius perskaityti ir susipažinti su knyga „Motyvacija: Kaip tėvai galėtų padėti savo vaikams“.

Aut. Ischta Lehmann

Ši knyga apie tai, kokių sunkumų kyla, kai besimokančiam vaikui pritrūksta motyvacijos, kas gi yra toji motyvacija, kokie veiksniai ją stabdo ir stiprina ir kaip rūpestingai tėvai, pasinaudoję praktiniais knygos patarimais ir sudarę konkrečių veiksmų planą, galėtų padėti savo atžalai susigrąžinti pažinimo džiaugsmą.



AR ŽINOJAI ?

Ar teko girdėti, kad mūsų emocijos turi įtakos mokymuisi?! Jos daro įtaką mūsų gebėjimui apdoroti informaciją ir tikslai ją suprasti bei esant poreikiui ją atgaminti. Dėl šios priežasties yra svarbu susikurti sau pozityvią, ramią mokymosi aplinką, kuri leistų produktyviai kibti į mokslus.

8 patarimai, kurie padės mokytis geriau!
ŽIŪRĖTI



Ar žinote, kas pagerina atmintį?
ŽIŪRĖTI

