

5. korak: Fiksno vreme rada

Prvo rad, onda uživanje

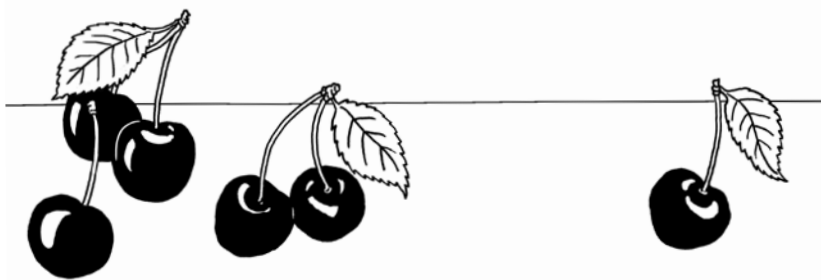
Navike mogu da nam olakšaju život. To važi i za redovno vreme rada.

- ▶ Gledaj da svoje zadatke i pripreme za testove obavljaš, koliko je to moguće, svakoga dana u isto vreme. Kada ti to pređe u naviku, nećeš svakoga dana morati da razmišljaš o tome kada da počneš sa radom. To ti olakšava rad i rasterećuje te.

SAVET

Ako do ručka imaš nastavu i posle si slobodan, počni sa rešavanjem zadataka sat vremena posle ručka. Na taj način imaš vremena da se posle ručka malo odmoriš i predahneš.

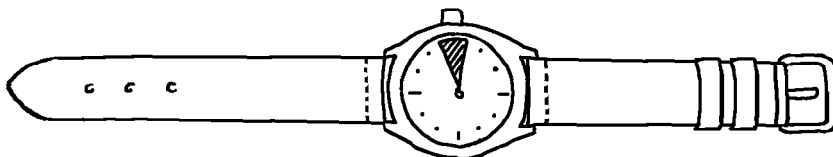
Ako i posle podne imaš nastavu, onda počni sa radom pola sata nakon što si došao iz škole. Tako imaš vremena da se malo odmoriš, a da se nisi sasvim predao slobodnim aktivnostima.



- ▶ Nemoj odmah posle škole da rešavaš zadatke, već napravi malu pauzu, na primer, jedno pola sata. Popij ili pojedi nešto malo, popričaj ili odigraj neku igru sa nekim ili slušaj muziku. No, nemoj previše da troliš vreme jer prvo hoćeš da uradiš zadatke.
- ▶ Pažnja: Nemoj da rešavaš zadatke neposredno posle jela. Telo treba posle jela na miru da svari ono što je u njega uneto. Sačekaj najmanje sat vremena.

SAVET

Zabeleži svakoga dana u raspored časova i sat koji si odredio za rešavanje zadataka!



SAVET

Gledaj da zadatke rešavaš pre drugih obaveza (sport, muzika itd.) Seti se pravila: "Prvo rad, onda uživanje!"

- ▶ Gledaj da za rešavanje zadataka odvojiš jedan sat dnevno. Ako to možeš ranije da obaviš, utoliko bolje. Kada primetiš da moraš sve duže da radiš, onda moraš da odvojiš i više vremena.
- ▶ Ako posle podne ili uveče imaš neki kurs, baviš se sportom ili slično: gledaj da ti obavezno ostane dovoljno vremena za zadatke (po mogućnosti pre drugih aktivnosti)! Ne zaboravljaj: u kasnijem životu i prilikom izbora zanimanja, u prvoj liniji se gleda tvoje svedočanstvo o završenom obrazovanju!
- ▶ Gledaj koliko je to moguće da rešavaš svoje zadatke pre večere. Posle večere ne bi više trebalo da radiš, ako je moguće, ali zato bi trebalo na vreme da ideš u krevet.

5. vežba

Odredi sat za rešavanje zadataka po gore navedenoj preporuci i upiši ga u raspored časova.

Razmisli narednih pet dana da li ti to vreme odgovara ili da li bi u neko drugo vreme bio svežiji i imao bolju koncentraciju! Zabeleži to svakoga dana, na primer na poledjini zapisnika u kojem stoji šta ti sve odvrća pažnju!