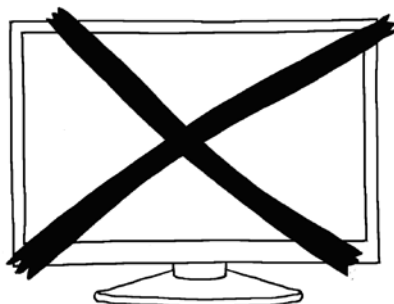


8. korak: Početak rada

Pre nego što počneš sa radom (domaći zadaci, priprema testova), treba da povedeš računa o sledećim tačkama. One ti pomažu da koncentrisano počneš sa radom.

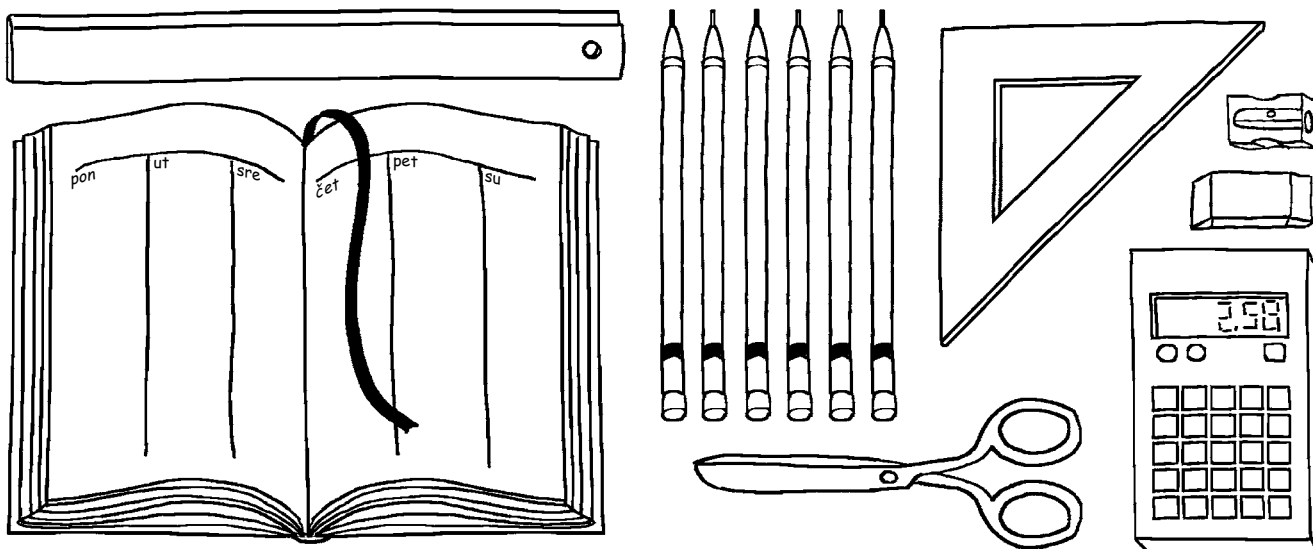
1. Da li je prostor za rad pospremljen i da li vlada mir i tišina?

Da li je tvoj prostor za rad tako pospremljen da te više ništa ne ometa? Da li su ti pribor za pisanje i papir za beleške pri ruci? Da li su televizor, kompjuter itd. isključeni? Ukoliko to nije slučaj, onda gledaj da prvo to obaviš!



2. Da li je spremno sve što ti je potrebno?

Da li ti na raspolaganju stoji školski pribor koji ti je potreban za rešavanje zadataka? (Na primer, sveska za domaće zadatke, knjiga iz matematike i tako dalje?) Razmisli prvo i pročitaj u svesci za domaće zadatke šta treba da uradiš i pripremi onda sve sveske i knjige koje su ti za to potrebne!



3. Kratka vežba za relaksaciju

Gledaj da napraviš kratku vežbu za relaksaciju koja predstavlja uvod u rad. Možeš, recimo, da se dugo istežeš i da pri tome glasno zevaš. Ili pet puta DUBOKO udahneš i ENERGIČNO izdahneš. Ili prekrstiš ruke iza glave, povučeš laktove unazad i brojiš do pet.

4. Napravi plan rada za današnji dan

(onako kako je to predstavljeno u 7. koraku)

Uzmi papir za beleške i napiši šta moraš danas sve da uradiš. Razmisli dobro kojim redosledom ćeš to da radiš. Počni sa jednostavnijim stvarima ili s nečim što rado radiš!

Ako treba da uradiš nešto što je podeljeno na više dana (na primer, učenje za test, ili priprema referata) onda razmisli dobro šta hoćeš danas da uradiš i koji su delimični ciljevi za danas.

5. A sada kreni!

Počni sada sa onim što si za danas isplanirao. Želimo ti puno uspeha!

SAVET

Zalepi na svoj sto ili na radnu kutiju spisak na kome će stajati sledeće tačke:

1. Da li je sve pospremljeno?
2. Da li je sve pripremljeno?
3. Relaksacija
4. Plan rada
5. Počni!

Bilo bi dobro da navikneš da uvek pre početka rada pregledaš ovu listu!

1. Da li je sve pospremljeno?
2. Da li je sve pripremljeno?
3. Relaksacija
4. Plan rada
5. Počni!

8. vežba

Napravi danas i u naredna tri radna dana detaljno pismene radne planove za sat koji je namenjen rešavanju zadataka. Dobro razmisli i o tome koje vežbe za relaksaciju hoćeš da uradiš. Počni da rešavaš neki lagan zadatak koji voliš da radiš. Sve brižljivo zapiši i zabeleži na kraju kako ti je danas išlo.