

Hapi 5: Orari i qëndrueshëm i punës

Së pari puna, pastaj argëtimi

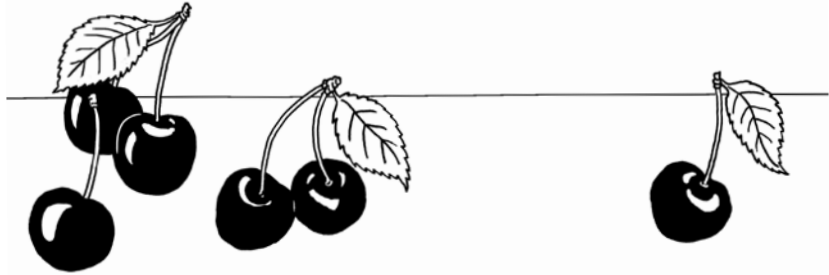
Shprehitë mund të na e lehtësojnë jetën. Kjo vlen edhe për orarin e rregullt të punës.

- Detyrat e tua dhe përgatitjet për provime mundësisht kryeji çdo ditë në të njëjtën kohë. Nëse kjo të është bërë zakon ose shprehi, nuk ke më nevojë të mendosh çdo ditë kur t'ia fillosh me detyrat e tua. Kjo ta lehtëson punën dhe të shkarkon.

Këshillë

Në qoftë se deri në drekë ke mësim në shkollë e më pas je i lirë, atëherë, një orë pas dreke, nisja t'i kryesh detyrat. Në këtë mënyrë, do të kesh kohë që pas dreke të prehesh dhe të çlodhesh disi.

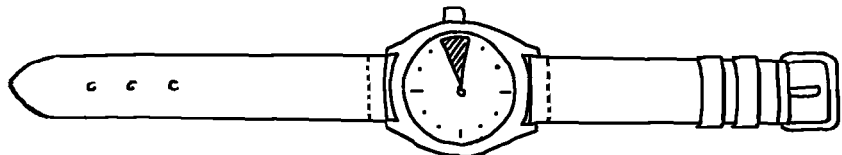
Nëse ke mësim në shkollë edhe pas dite, atëherë, gjysmë ore pasi të jesh kthyer në shtëpi, filloja me detyrat. Kësisoj, ke kohë të çlodhësh pakëz dhe po ashtu nuk do të jesh i kredhur plotësisht në kohën e lirë.



- Mos ia fillo me detyrat menjëherë pas mbarimit të mësimit në shkollë, por bëje një pushim të shkurtër, për shembull, një gjysmë ore. Pi ose ha diçka të vogël, bisedo ose luaj me dikë apo dëgjo pak muzikë. Mirëpo mos fillo ndonjë punë të madhe, sepse së pari duhet t'i kryesh detyrat.
- Kujdes: Mos i kryej detyrat e tua menjëherë pas bukës. Pas ushqimit trupit i duhet qetësi për tretje. Prit së pakut një orë.

Këshillë

Shëno çdo ditë në orarin tënd të mësimit edhe orën e detyrave!



- Për detyrat rezervojë një orë në ditë. Nëse i kryen më shpejt, aq më mirë. Nëse e vëren se një orë nuk mjafton, atëherë duhet të rezervosh më shumë kohë.
- Nëse pasdite apo në mbrëmje ke ndonjë kurs, ndonjë termin sporti apo tjetër, atëherë kujdesu patjetër që të të mbetet kohë e mjaftueshme për detyrat (mundësisht para aktiviteteve të tjera). Mos harro se për jetën tënde të mëvonshme dhe për zgjedhjen e profesionit tënd para së gjithash vlen provimi i përfundimit të shkollës!
- Nëse është e mundshme, detyrat kryeji gjithmonë para darkës. Pas darkës, mundësisht, nuk do të duhej të kishe asnjë detyrë, por të shtrihesh me kohë në shtrat.

Ushtrimi 5

Përcaktoje orën tënde të detyrave ashtu siç është rekomanduar më lart. Po ashtu shënoje atë edhe në orarin mësimor.

Shoshite mirë gjatë pesë ditëve të ardhshme se a është kjo kohë e mirë për ty apo mbase do të ishe më i përqendruar dhe më i disponuar në një kohë tjetër të ditës! Për këtë, mbaje çdo ditë një shënim, për shembull, në faqen e pasme të protokollit të shpërqendrimit.