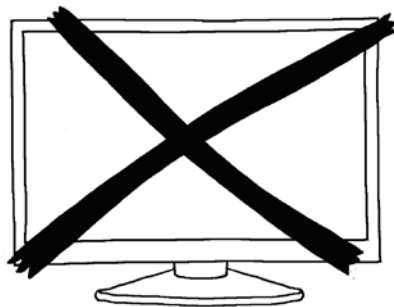


Para se ta fillosh punën (detyrat e shtëpisë, përgatitja e provimeve), duhet të kesh kujdes për gjërat në vazhdim. Ato të ndihmojnë të punosh më tej i/e përqendruar.

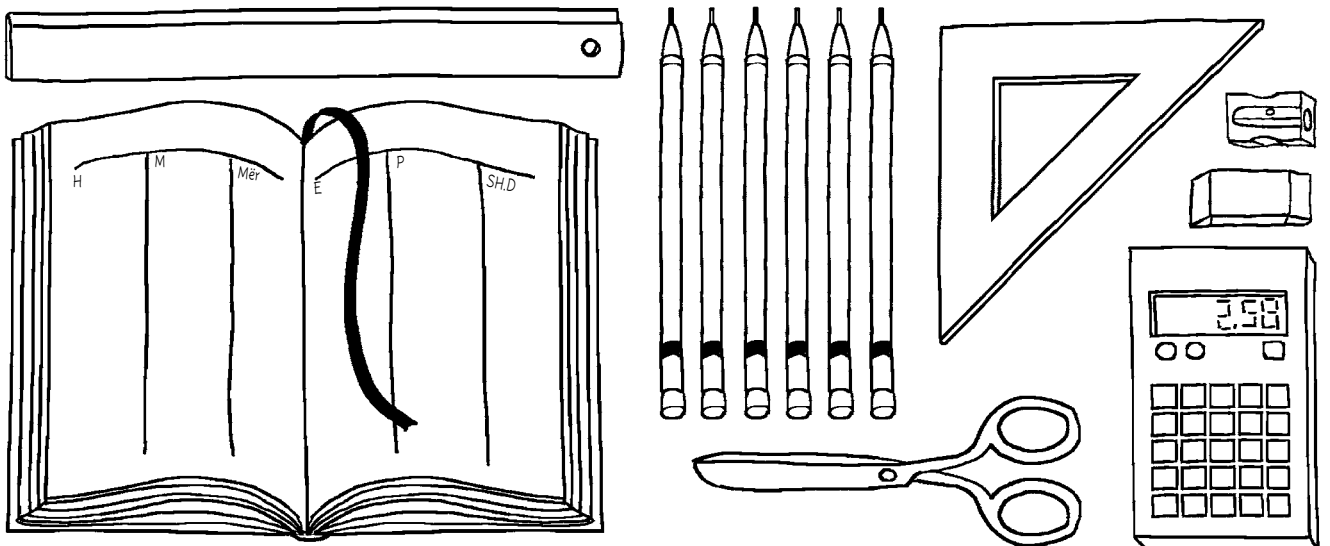
1. A është i mbarështruar/i rregulluar dhe i qetë vendi i punës?

A është i mbarështruar mjaftueshëm vendi yt i punës, në mënyrë që të mos shpërqendrohesh më nga asgjë? A i ke gati lapsat, letrën për shënime etj.? A janë shkyçur televizori, loje kompjuterike etj.? Nëse jo, atëherë së pari rregulloji këto gjëra!



2. Është gati çdo gjë që të duhet?

I ke gati mjetet shkollore, të cilat të duhen për detyrat e tua? (Për shembull, fletoren e detyrave, librin e matematikës etj.). Së pari mendoje mirë apo lexoje tejet në fletoren e detyrave çka ke për të bërë dhe më pas bëji gati të gjitha fletoret dhe librat që do të të duhen!



3. Ushtrim i shkurtër për shtendosje

Si hyrje në punë bëje një ushtrim të shkurtër për shtendosje. Për shembull, ti thjesht mund të shtriqesh krejtësisht dhe ta hapësh gojën. Apo, merr frymë pesë herë thellë dhe nxirre ajrin jashtë me forcë. Apo lidhi duart pas kokës, shtyji bërrylat prapa dhe numëro deri në pesë.

4. Bëje planin e punës për sot

(ashtu si e ke mësuar në hapin 7)

Merre një fletë shënimesh dhe shkruaj krejt çka duhet të bësh sot.

Shoshite me kujdes e mirë renditjen. Filloja me diçka të lehtë apo me diçka që e bën me kënaqësi të posaçme!

Nëse ke një punë, e cila është e ndarë në disa ditë (për shembull, një provim apo përgatitjen e një referati), atëherë analizoje mirë se çka dëshiron të kryesh sot e cila është pjesa e qëllimit tënd sot.

5. Dhe vazhdo punën!

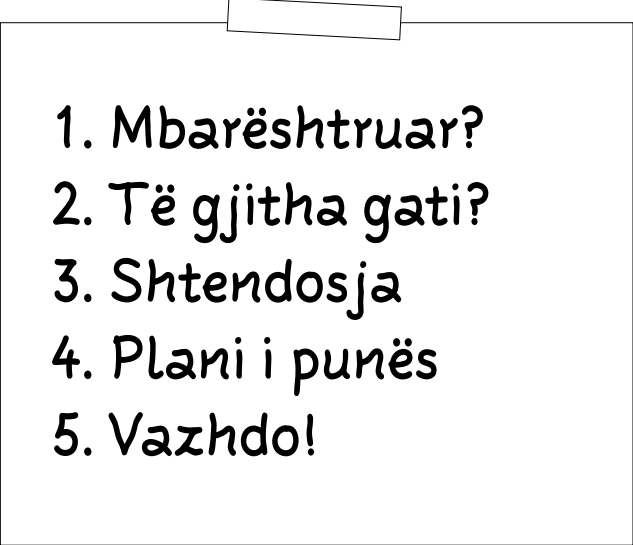
Filloja tash me punën e parë që ia ke ngarkuar vetes për sot. Shumë sukses!

Këshillë

Ngjite në tryezën apo në kutinë tënde të punës një listë kontrolli me këto pesë pika:

1. Mbarështruar?
2. Të gjitha gati?
3. Shtendosja
4. Plani i punës
5. Vazhdo!

Bëje shprehi që gjithmonë, para se të fillosh me detyrat, së pari ta shikosh tejteje këtë listë.

- 
1. Mbarështruar?
 2. Të gjitha gati?
 3. Shtendosja
 4. Plani i punës
 5. Vazhdo!

Ushtrimi 8

Sot dhe tri ditët e ardhshme të punës punoju planet e punës me shkrim, duke u kujdesur posaçërisht për orën e detyrave. Mendoji të gjitha saktë; po ashtu edhe cilat ushtrime të shtendosjes dëshiron t'i bësh. Filloja me një detyrë të lehtë dhe të këndshme. Të gjitha shkruaji me kujdes, duke shënuar në fund se si të ka vajtur puna sot.