

VODIČ ZA NASTAVU OD KUĆE

ORGANIZIRAJ SVOJ RADNI PROSTOR

Pronađi prostor u kojem ti je ugodno i u kojem se možeš fokusirati. Idealno bi bilo da je udaljen od TV-a i drugih distraktora.



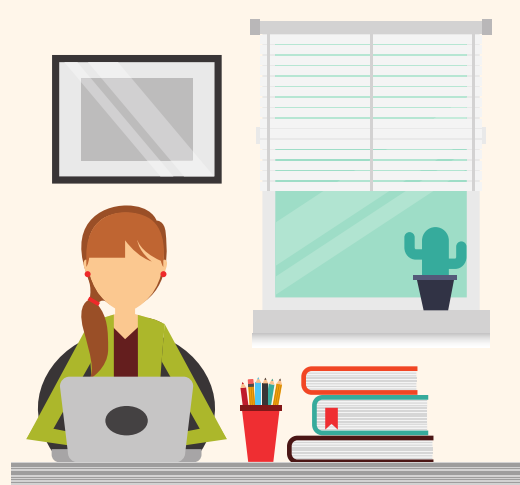
UNAPRIJED ISPLANIRAJ SVOJ DAN

Prati raspored sati po danima. Ako imaš više predmeta za koje moraš učiti, razlomi ih na manje cjeline i planiraj obaveze na način da najteže predmete/zadatke obaviš u vrijeme kad imaš najviše energije.



TRAŽI POMOĆ

Nemoj samo potisnuti stvari koje ne razumiješ ili koje su ti teške. Pitaj roditelje i/ili učitelje za savjet ili potraži pomoć od drugih učenika.



PIŠI BILJEŠKE

Piši bilješke kako ne bi odlutao/la tijekom predavanja i kako bi bio/la više uključen/a.



SMANJI OMETAJUĆE FAKTORE

- 1) Pokušaj zamisliti da si u školi, a ne kod kuće.
- 2) Zaključaj mobitel i stavi ga na udaljeno mjesto kako ga ne bi koristio/la tijekom nastave.
- 3) Isprobaj neke od tehnika za bolje fokusiranje.



ZAPISUJ

Koristi dnevnik kako bi pratio/la napredak ili za zapisivanje pitanja koja bi htio/htjela pitati učitelja tijekom nastave.