

Laiks, kas pavadīts domājot un plānojot savu laiku, ir vērtīgi pavadīts laiks!  
Ja tu neatvēli laiku darbu saplānošanai un organizēšanai, tu būtībā „ieplāno” sev neizdošanos un stresu!

# TAVS CEĻVEDIS LAIKA UN DARBU PLĀNOŠANAI

## Iepazīsties ar nedēļas un dienas plānu



Piespraud pie sienas plānotāju.  
Nokopē to vai ieraksti atgādinātājā mācību laikus. Pasvītro svarīgākos datumus un laikus.

Izstrādā savu dienas režīmu! Svarīgi ir to ievērot!



## Izveido darāmo darbu sarakstu

- Uzraksti visus veicamos darbus,
- Lapu sadali trīs slejās un sadali darbus pēc prioritātes, norādot konkrētu izpildes laiku:

**STEIDZĪGI** - kas paveicams šodien;  
**AKTUĀLI** - kas ir veicams rīt, parīt, aizparīt;  
**SVARĪGI** – darāmais visas nedēļas garumā.

Mēneša beigās veic apkopojumu un izvērtē paveikto!

Apbalvo un paslavē sevi!



## Nospraud termiņus

Uzsākot darbu, tā pabeigšanai dod sev konkrētu laiku, piemēram – vienu stundu.

Laika limits liek koncentrēties un strādāt ar pilnu atdevi.

## Pilnībā koncentrējies uz darāmo darbu



- Strādā klusumā
- Aizver nevajadzīgās vietas datorā
- Telefonu noliec pieklājīgā attālumā.

## Sāc darbu laicīgi



Uzreiz ķeries pie svarīgākā uzdevuma!  
Un iegaumē: Tev nav par visām varītēm jāmēģina dienā izdarīt pēc iespējas vairāk.



**Kopā esam STIPRI!**

## Iemācies pateikt – NĒ



Neļauj sevi traucēt brīdī, kad koncentrējies izpildīt kādu uzdevumu.

## Atkāpe

### Izaicinājumi



Tikai pārvarot grūtības varam sasniegt gandarījumu! Sarežģīta, jauna problēma dažkārt šķiet biedējoša, taču, sastopot izaicinājumus, mēs mācāmies ātrāk. Ir pārsteidzoši, ko var sasniegt ar pozitīvas domāšanas palīdzību.

## Atstāj laiku atpūtas brīdim

Pārejot no viena darba uz nākamo, atvēli laiku atpūtai, lai varētu pāriet uz nākamajiem uzdevumiem.

## Pēc padarītā darba



atceries:  
Guli vismaz astoņas stundas diennaktī. Ieklausies savā ķermenī – ja tas pieprasa miegu, tieši tas tev nepieciešams!

## Sporto un ēd veselīgi



Neskaitāmi zinātniski pētījumi saista produktivitāti ar veselīgu dzīvesveidu.

Ja vēlies pilnībā izmantot savas fiziskās un garīgās spējas, tev pietiekami daudz jāguļ, jāsporto un jāēd veselīgi.

Vingrot var gan svaigā gaisā, gan arī mājās!

**Atcerēsimies!** Attālinātā mācīšanās nenozīmē nepārtrauktu darbu pie ekrāna... Tāpēc...

PLĀNOJIET SAVU LAIKU! ATPŪTIETIES! VEICIET AKTIVITĀTES SVAIGĀ GAISĀ! PALASIET INTERESANTU GRĀMATU! UZTURIET KONTAKTUS AR KLAŠU AUDZINĀTĀJIEM, KLASĒS BIEDRIEM UN SKOLOTĀJIEM! BŪSIM ATBILDĪGI! CIENĪSIM VIENS OTRU! RŪPĒSIMIES PAR SEVI UN CITIEM!

LAI MUMS VISIEM IZDODAS!



Pedagogs karjeras konsultants