



Kā motivēt sevi mācīties katru dienu?

Skolas parlamentam ir daži padomi,
šķir pa labi!

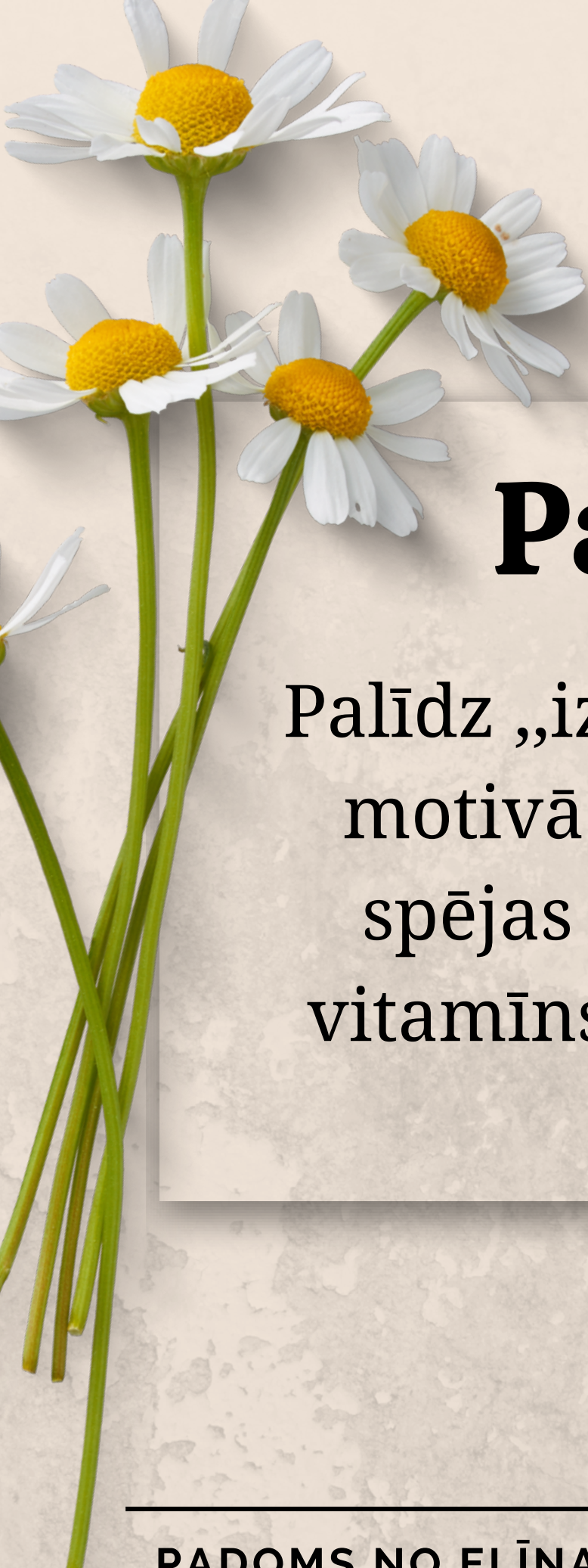
Neļauj novērst savu uzmanību



Seko līdzī laīkam, ko patērē sociālajos tīklos, ja tas aizkavē mācību procesu - noliec elektroniskās ierīces malā!

PADOMS NO REBEKAS





Pastaiga dabā

Palīdz „izvēdināt galvu”, paaugstina
motivācijas līmeni un kognitīvās
spējas - uztvert, domāt, kā arī D
vitamīns palīdz novērst noguruma
simptomus

PADOMS NO ELĪNAS



Mācību atgādinājums

Esi organizēts - nosaki
konkrētu dienas laiku, kad
vēlies veikt mājas darbus

Vēl nē

Jau sen
izpildīju

PADOMS NO PAULAS

Nebaidies lūgt palīdzību vai sniegt to citiem

Uzdevumu neizprašana bieži vien izraisa motivācijas zudumu, taču vienmēr var lūgt palīdzību citiem - gan saviem draugiem, gan skolotājiem u.c.



Uztver vieglāk

Perfekcionists padara
uzdevumu sarežģītu, jo
tas ir jāizpilda
perfekti – veidojas
mentālā pretestība



Spēja koncentrēties

Apņemties veikt vienu
konkrētu uzdevumu, nevis
multitāskingu - vairākus reizē

PADOMS NO VALTERA



Izvirzi sev mērķi

Centies izdomāt, ko tu
vēlies sasniegt ar
mācībām

Padoms no Martina

Svini arī mazās uzvaras

Neliels progress katru dienu ir labāks
nekā nekas.

Mazie sasniegumi veido lielos!



PADOMS NO GUNDEGAS

NESALĪDZINI SEVI AR CITIEM

Tas, ko mēs varam kontrolēt, ir
mūsu pašu ceļš un tas, kur mēs to
vēlamies veikt, neatkarīgi no tā, kur
citi cilvēki atrodas vai ko viņi ir
paveikuši.

PADOMS NO SINTIJAS

NEBAIDIES BŪT ATŠKIRĪGS

ESI RADOŠS UN PIELIETO
SAVU UNIKĀLO PIEEJU ARĪ
MĀCĪBĀS

PADOMS NO SANDIJAS