



# ÕPILASE MEELESPEA

## kodus õppimisel

### PLANEERI OMA AEGA:

Tee endale päevakava, kuhu märgid kellaajaliselt, mis ajal õpid, sööd, puhkad, liigud, magad või teed muid toimetusi.



### KASUTA ENNELÕUNAST AEGA ÄRA:

Õpilased on enamasti kõige produktiivsemad enne lõunat, sest aju on saanud öösel piisavalt puhata. Püüa enda jaoks kõige keerulisemad ained ära teha enne lõunat.



### KEERULISEST LIHTSAMAKS:

Alusta nendest ainetest, mis tunduvad rasked. Nii on eduelamus suurem ning saad hiljem kergema vaevaga teiste ainete tööd tehtud.

### ÄRA JÄÄ TOPPAMA:

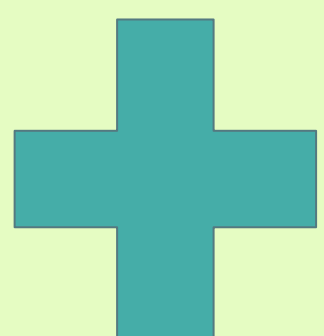
Kui keerulise ülesande lahendamine juba pikemat aega ei edene, tule selle juurde hiljem tagasi.

### KÜSI ABI:

Mitte keegi ei pea täiesti üksinda hakkama saama ning vajadusel õpetajalt abi küsimine on vajalik Sinu arenguks.

### PRAEGUSE OLUKORRA PLUSS:

harjutad iseseisvust, mida saad hiljem ära kasutada!



### KOKKULEPE ISEENDAGA:

Miks on Sinu jaoks oluline hetkel õppida ning mis juhtub, kui Sa kohustused täitmata jätab/ära teed?



### SUUR TÜKK VÄIKSEMATEKS OSADEKS:

Mahuka töö või projekti tegemine võib tunduda keeruline, kuid kui see väiksemateks osadeks teha, märkad ise edusamme ning teed kogu töö ajaliselt kiiremini ning edukamalt ära.



### ÄRATUSKELLA KASUTAMINE:

Kasuta äratuskella koolitöö ja puhkepauside tegemisel. Märgi nt 45 minutit õppimiseks ning seejärel uuesti äratuskell nt 15 minutiliseks puhkepausiks. Nii ei unusta sa ennast õppima ning saad pisut puhata ning samas pole ka ohtu, et puhkamisele liiga palju aega kulutad.

### NUTISEADMETE KASUTAMINE:

Ole endaga aus ja kasuta nutivahendeid ainult koolitööga seoses ning muul otstarbel ainult oma vabal ajal.

### HEA ÕPPIMISE EELDUSED:

MAGA PIISAVALT  
SÖÖ TERVISLIKULT  
TEE TRENNI VÕI LIIGUTA  
SUHTLE SÕPRADE JA PEREGA  
KASUTA VABA AEGA HÄSTI ÄRA

