



# MOKYMASIS IR MOTYVACIJA KARANTINO METU

Efektyvaus mokymosi pagrindas – planavimas. Dieną susiplanuok nuosekliai, atsižvelk į savo galimybes, palik laiko ne tik darbui ir mokslams, bet ir poilsiui – gerai dirba tas, kas moka gerai ilsėtis. Į savo dienos tvarkę įtrauk tas veiklas, kurias tikrai nori daryti, kurios teikia malonumą, kad poilsis netaptų tiesiog papildomu sėdėjimo prie kompiuterio ekrano.

Fizinė veikla ir geras maistas taip pat itin padeda efektyviai mokytis. Jei smegenys gaus reikiamų maisto medžiagų, nešlubuos atmintis. Jei per fizinę veiklą suaktyvinsi kraujotaką, smegenys neapsnūs. Be to, įvairesnė veikla dienos metu taip stipriai neišvargins ir leis ramiau miegoti naktį. Win-win

MIEGAS – stenkis užtikrinti, kad Tavo miegas būtų kuo reguliaresnis, miegotum ne per mažai, bet ir ne per daug (kartais per daug miego sukelia į nuovargį panašią būseną). Miego režimui padeda:



## MOKYMOSI STRATEGIJOS:

- Eisenhower'io dėžė – suskirstyk savo užduotis į keturias grupes: nuo SVARBIŲ ir SKUBIŲ iki nesvarbių ir neskubių
- Suvalgyk varlę – pradėk savo dieną nuo pačios svarbiausios ir vengiamiausios užduoties, nepalik jokio šanso jai atidėti. Po to sau galėsi padėkoti.
- ABC metodas – užduočių sąrašė prie kiekvienos iš jų pažymėk raidę A, B arba C, pagal svarbumą. Tuomet pirmenybę teik užduotims, pažymėtoms A, o C pasilik pabaigai.
- Pareto principas – tiesiog atsimink, kad 80 procentų rezultato pasiekama su 20 procentų pastangų.
- IŠJUNK TELEFONĄ. Išjunk bet kokius trikdžius, notification'us, el. pašto garsą. Paskirk 2-3 laikus per dieną, kuomet tikrinsi el. paštą ir kitas gaunamas žinutes.

MOTYVACIJA, kaip ir įkvėpimas, šiaip neateina, jei jos tiesiog lauki. Paprastas būdas apgauti savo smegenis – prisėsti prie užduoties, nusiteikus ją daryti tik 15 minučių: 15 minučių paskaityti vadovėlį, arba pažiūrėti 15 minučių paskaitos. Tada mažiau norėsis atidėlioti, nes užduotis – lengvai įveikiama. O per tas 15 minučių gali ir motyvacija apsilankyti.

## 10 neefektyvaus mokymosi taisyklių pagal Barbarą Oakley

- Pasyvus skaitymas ar paskaitų klausymas
- Pasidavimams teksto autoriaus arba lektoriaus akcentų dėliojimui, jų neperleidžiant „per save“
- Tik peržvelgimas ir manymas, kad supratome
- Laukimas iki paskutinės minutės (pvz ruošiantis egzaminui)
- Nuolat tokių pat užduočių atlikinėjimas, naujų ar sunkesnių užduočių vengimas
- Mokymosi su kitais pavertimas plepėjimu
- Tekstų neskaitymas prieš praktines užduotis
- Neuždavimas klausimų, kai kažkas neaišku
- Manymas, kad galima giliai mokytis su nuolatiniu dėmesio blaškymu (pvz. žvilgčiojant į telefoną)
- Miego trūkumas

INFORMACIJA PARENGĖ VILNIUS TECH PSICHOLOGĖS.  
KONSULTACIJAI KREIPKIS:

**GINTE.GUDZEVICIUTE@VGTU.LT**  
**GABIJA.CELEDINAITE@VGTU.LT**