


uzvediba.lv

# Pozitīvās izdzīvošanas formulas attālināto mācību laikā

*Līga Bērziņa*





Kāds jums bija šis  
gads?  
Šis pus gads?

# Mīnusi

- Neziņa, nenoteiktība
- Skolēnam jāliek vērtējums par vecāku izpildītu darbu
- Skolēnus, kurus klātienē bija grūti motivējami, attālināti ir vēl grūtāk neiespējami paspēt sekmīgi pasniegt visu iecerēto mācību saturu.
- Grūti ir ar pašdisciplīnu, gan skolotājiem gan bērniem
- Nepatīk garās stundas kas jāsež pie datora vai ar telefonu rokās
- Grūti ir sajūst otra cilvēka patieso emocionālo stāvokli.
- Grūti ir motivēt bērnus, jo viņi ir mājās un var darīt, ko grib
- tiešsaistes stundas lielākoties nelietderīgas, jo pati jautāju, pati atbilde
- Daudz depresīvu pusaudžu
- sniegt bērniem emocionālo atbalstu un motivēt mācīties.
- Grūtākais - kolēģiem skauž, ka es varu strādāt attālināti, bet viņi ne.



# Plusi

- Gribot negribot tiek attīstīta digitālā prasme.
- Nav jākaro par disciplīnu ar skolēniem, kuri nav motivēti mācīties.
- tagad var labāk izgulēties
- mazāk stresa
- nav jārisina problēmas, kas saistītas ar bērnu savstarpējo vardarbību
- brīvāks laika plānojums.
- pusaudzīm ir vieglāk saņemt atbalstu, ja viņu neredz.
- Labi, ka dienu vari pavadīt siltā pidžamā un nekrāsojies
- Pozitīvi izgaismojušies kolēģi.
- beidzot esmu aptvērusi, cik nozīmīgi ir atvēlēt laiku arī sev!!!
- šis laiks skolu ir satuvinājis ar vecākiem. Tagad tas ir reāls komandas darbs.



# Aprunājaties, uzspēlējiet sarunu spēli

- No kā tu baidījies visvairāk? Kas no tā piepildījās? Kas nepiepildījās?
- Ko tu ļoti cerēji un tas piepildījās?
- Ko tu ļoti gaidīji, bet tas nepiepildījās?
- Ar kādiem sasniegumiem tu visvairāk lepojies?
- Kādus mērķus tu sasniedzi?
- Kas tevi motivē padarīt darbus līdz galam?
- Kas tev padara mācīšanās procesu patīkamu?
- Kādos apstākļos tev vislabāk padodas mācīties?
- Kas tavuprāt ir tavas pozitīvās īpašības?
- Kas ir tavi mīļākie priekšmeti, mīļākās aktivitātes?
- Kādi darbiņi tev padodas vislabāk?

**SARUNU SPĒLE** uzvediba.lv

<b>SĀKUMS</b>	KO TU SAGAIDI NO NĀKAMĀS NEDĒĻAS?	NO KĀ TU BAIDĪJIES VISVAIRĀK ŠONEDĒĻ?	KO TU ĻOTI CERĒJI UN TAS PIEPILDĪJĀS?	KO TU ĻOTI GAIDĪJI, BET TAS NEPIEPILDĪJĀS?
?				<b>MET VĒLREIZ</b>
KĀDOS APSTĀKĻOS TEV VISLABĀK PATĪK MĀCĪTIES?	KAS TEV PADARA MĀCĪŠANĀS PROCESU PATĪKAMU?	KAS TEVI MOTIVĒ PADARĪT DARBUS LĪDZ GALAM?	KĀDUS MĒRĶUS TU VĒLIES SASNIEGT?	AR KĀDIEM SASNIEGUMIEM TU LEPOJIES ŠOMĒNES?
<b>PASAKI KO LABU KĀTRAM SPĒLĒTĀJAM</b>				
KĀDAS, TAVUPRĀT, IR TAVAS POZITĪVĀS ĪPAŠĪBAS?	KĀDAS ĪPAŠĪBAS TEV PATĪK CĪTOS CILVĒKOS?	KĀDAS IR TAVAS STIPRĀS PUSES?	KĀDAS ĪPAŠĪBAS TEVI KAITINA CĪTOS CILVĒKOS?	KAS IR TAVA MĪĻĀKĀ AKTĪVITĀTE?
<b>IZLAID GĀJIENU</b>				
KAS TEV TRAUČĒ PADARĪT DARBUS LABI?	KURI TAVI IERADUMI TEV PALĪDZ?	KĀDI CĪTU CILVĒKU IERADUMI TEV TRAUČĒ?	KAS TEV IR VISGRŪTĀKAIS ŠAJĀ LAIKĀ?	KĀDI DARBI TEV PADODAS VISLABĀK?
<b>PASMAIDI</b>				
KO TU VĒLĒTOS MAINĪT VISĀ MĀCĪBU PROCESĀ?	KAS TEVI KAVĒ SASNIEGT SAVUS MĒRĶUS?	KĀ ES VARU TEV PALĪDZĒT SASNIEGT TAVUS MĒRĶUS?	KĀ MĒS VARĒTU VIENS OTRU UZMUNDRINĀT?	<b>NOSLĒGUMS</b>

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu [www.uzvediba.lv](http://www.uzvediba.lv)

# Aprunājieties par šķēršļiem

- Kas tev ir visgrūtāk šajā laikā?
- Nosauc 5 lietas, ko tu darītu savādāk matemātikā, latviešu valodā?
- Kādi ieradumi ir citiem bērniem, kuri traucē tev? Kuri traucē viņiem pašiem?
- Kādi tavi ieradumi tev traucē padarīt darbiņu iespējami labi?
- Ko tu darītu savādāk visā mācību procesā?

# Aprunājaties par kopīgiem plāniem

- Kā es varētu tev palīdzēt sasniegt tavus mērķus?
- Vai vari pateikt, kā es traucēju tev sasniegt tavus mērķus?
- Kādi kopīgi ieradumi mums varētu palīdzēt?
- Kā mēs varētu viens otru uzmundrināt?
- Kā mēs varētu uzlabot savas attiecības?



# Kādas ir Jūsu sadarbības un motivācijas formulas ar bērniem un jauniešiem attālināto mācību laikā?

- Regulāra komunikācija un sarunas par dzīvi, apzināti ne par mācību vielu, bet gan par to, kā jūtas, kā klājas.
- Ja stundā aktīvi strādā, tad visu var izdarīt stundas laikā, nav mājas darbu.
- Laipnība, draudzīgs balss tonis. Jautājumi "Kā es Tev varu palīdzēt? Kas man jāizdara, lai Tu saņemtos un izpildītu darbu?"
- Es cenšos ieraudzīt un izteikt pamatotu atzinību.
- Pēc iespējas vienkāršāk paskaidrot to, ko viņi nezina vai par to, par ko uztraucas, ka nevarēs izdarīt
- Mēdzu uztaisīt "negaidītos" uzdevumus- piem., nevis jārisina uzdevums, bet jāizpilda kāds pozitīvo emociju uzdevums, piem, jāiepriecina kāds mājinieks ar labo vārdu zīmīti





**Kas mums traucē  
sabalansēt laiku?**

Mums ir jāakceptē otra  
cilvēka laika izjūta, citādāk  
mēs zaudēsim kontroli pār  
situāciju.

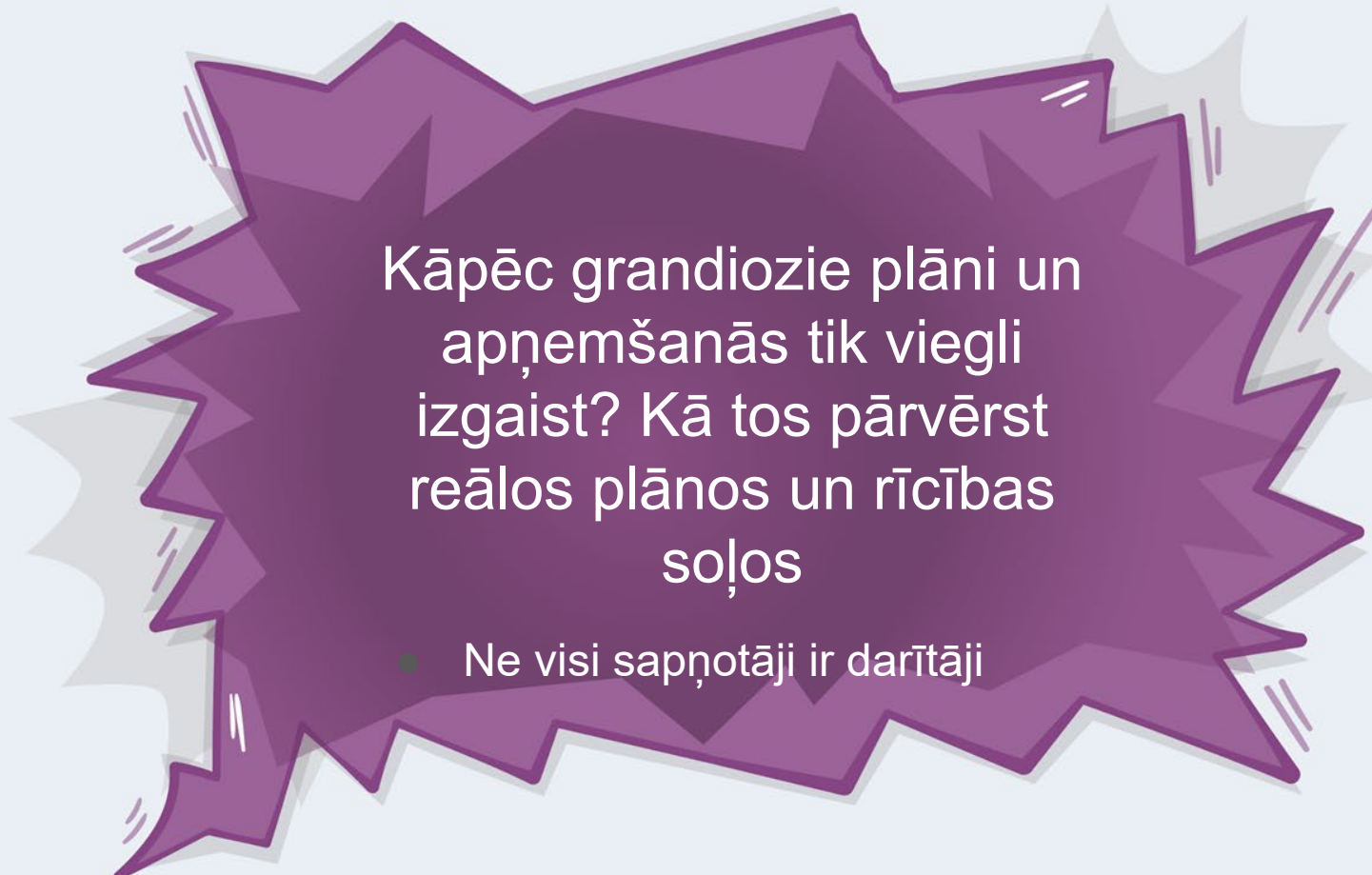


# Laika perspektīvas matrica\*

pozitīva pagātne	pozitīva tagadne	pozitīva nākotne
negatīva pagātne	negatīva tagadne	negatīva nākotne

\*Carlo Rovelli

11



Kāpēc grandiozie plāni un  
apņemšanās tik viegli  
izgaist? Kā tos pārvērst  
reālos plānos un rīcības  
soļos

- Ne visi sapņotāji ir darītāji

# Iekrišana pozitīvās domāšanas slazdos

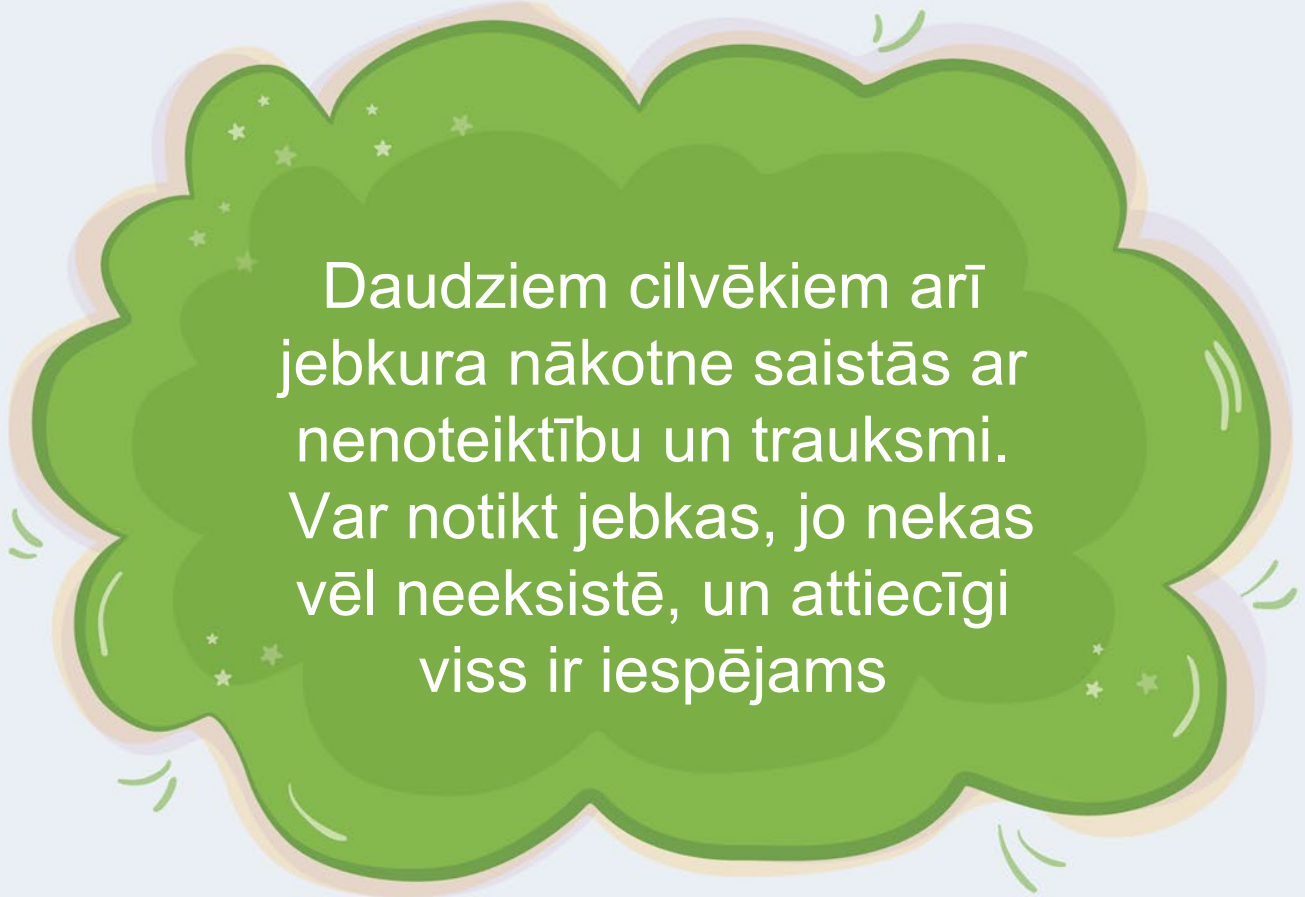
- Vēlēšanās
- Šķēršļi
- Iespējas
- Plāni



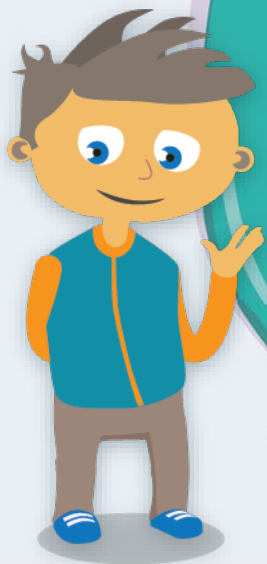
Gabriele Oetingen



Ir vērts izprast  
**kontakta ciklu**



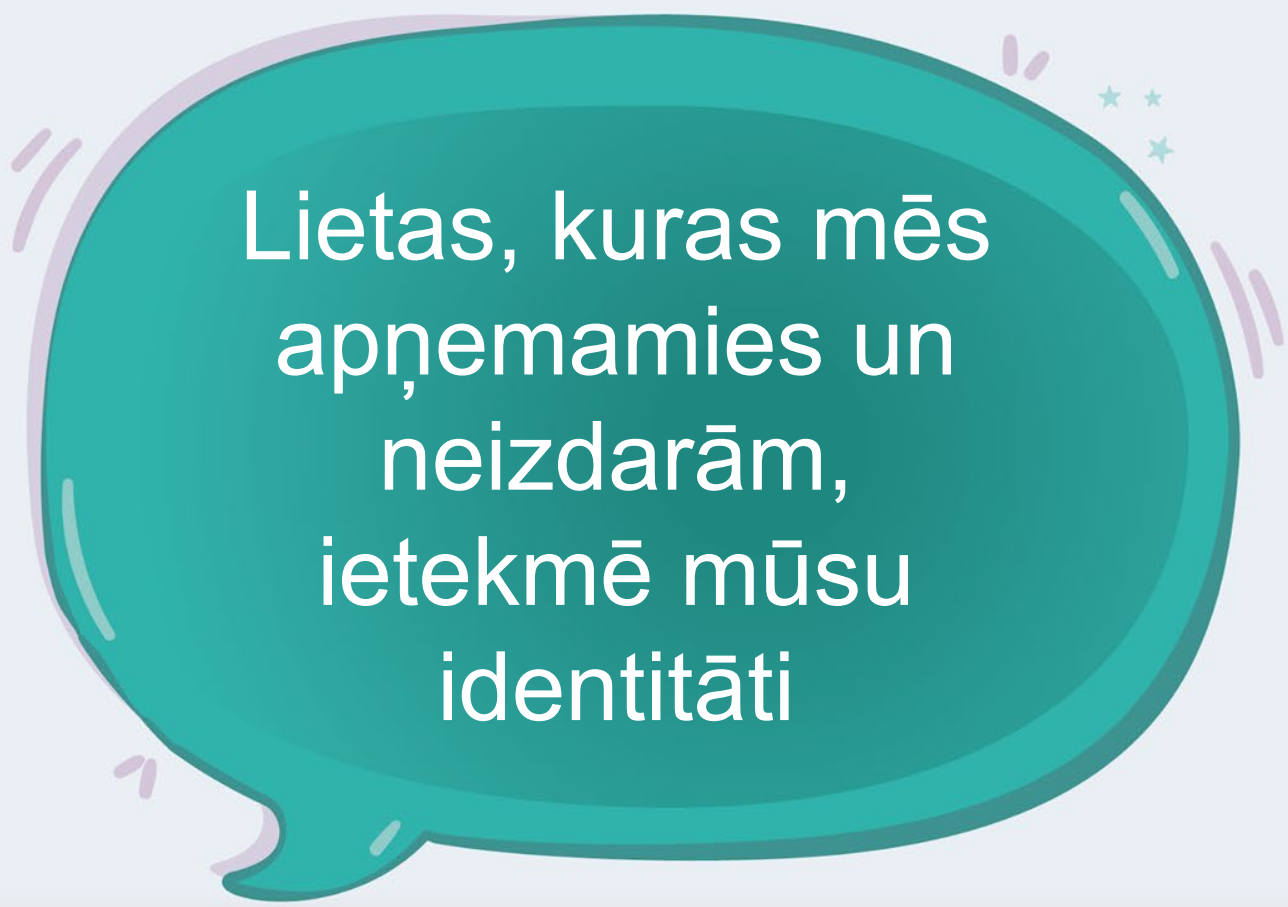
Daudziem cilvēkiem arī  
jebkura nākotne saistās ar  
nenoteiktību un trauksmi.  
Var notikt jebkas, jo nekas  
vēl neeksistē, un attiecīgi  
viss ir iespējams



**Jebko, kas dzīvē  
nestrādā, var uzlabot,  
pārskatot robežas.**

Un, ja jums trūkst naudas,  
ekonomisti iesaka pārskatīt tieši  
laika plānošanas ieradumus.





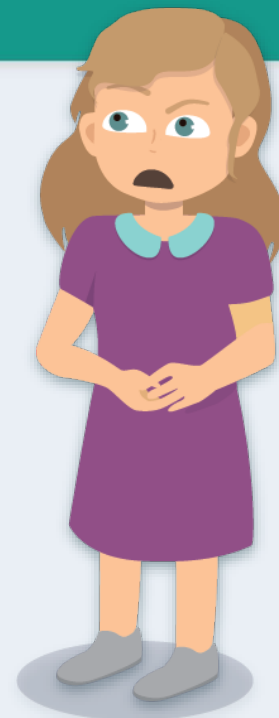
Lietas, kuras mēs  
apņemamies un  
neizdarām,  
ietekmē mūsu  
identitāti

# Kādi ir mūsu mērķi?

Katrai darbībai un arī  
nedarbībai ir acīmredzami  
motīvi un dziļākie motīvi

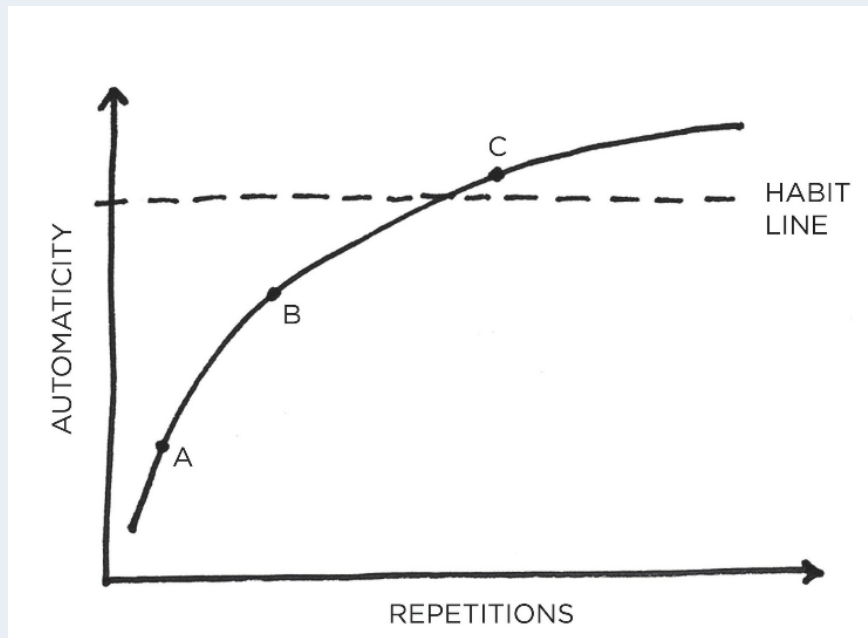
# Spēja uzstādīt mērķus ir saistīta ar daudziem smalkiem ieradumiem:

- Mentāliem - jēga;
- Fiziskiem – vide, labsajūta;
- Emocionāliem – kas man liek justies labi;
- Sociāliem – kā es veidoju attiecības.



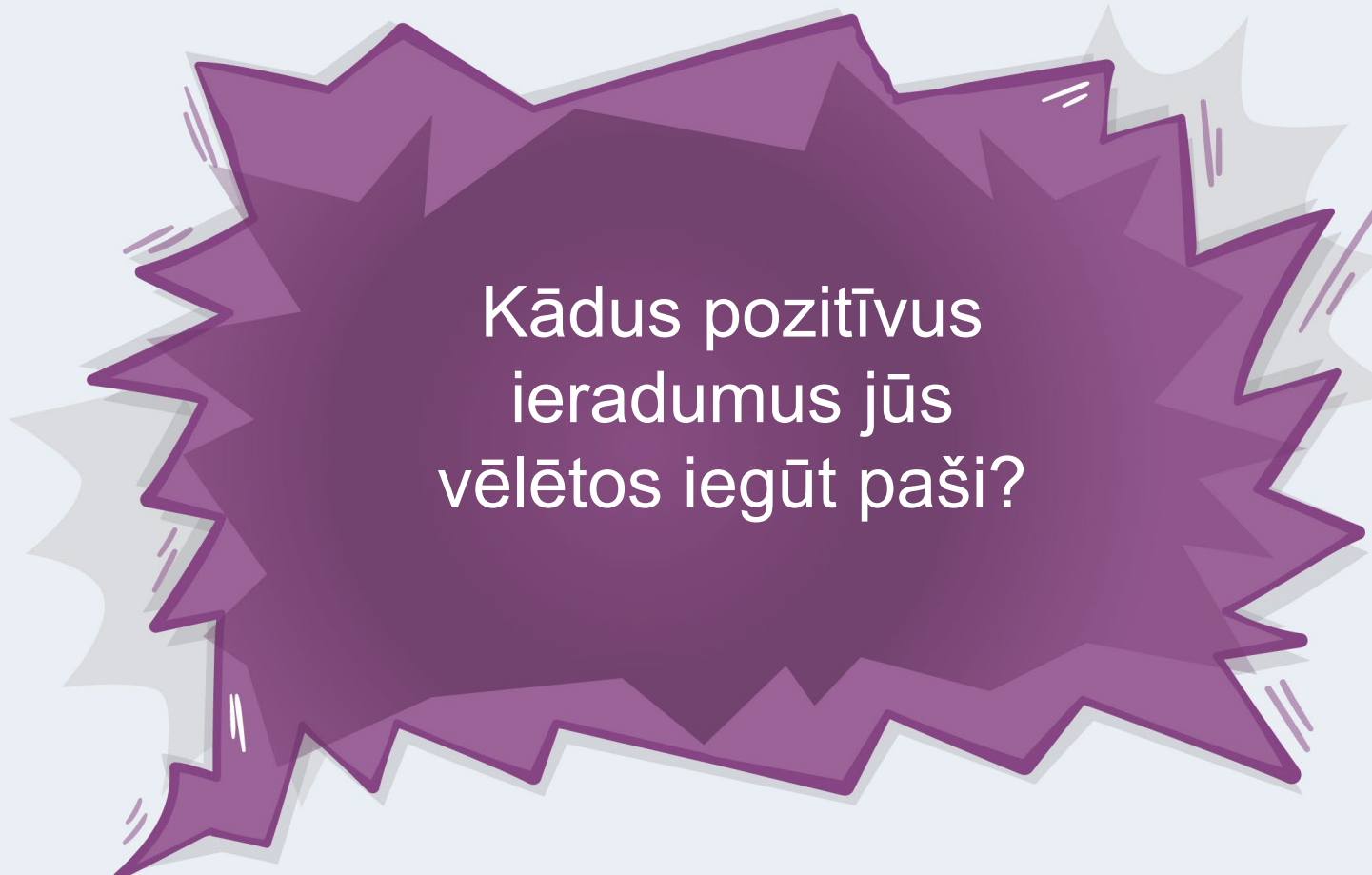
# Veidojam ieradumus!!!!

- 27 dienas pēc kārtas
- 10minūtes dienā
- 5 minūtes dienā
  
- Atgādinām sev!





Nenovērtē par  
zemu mazu soļu  
spēku

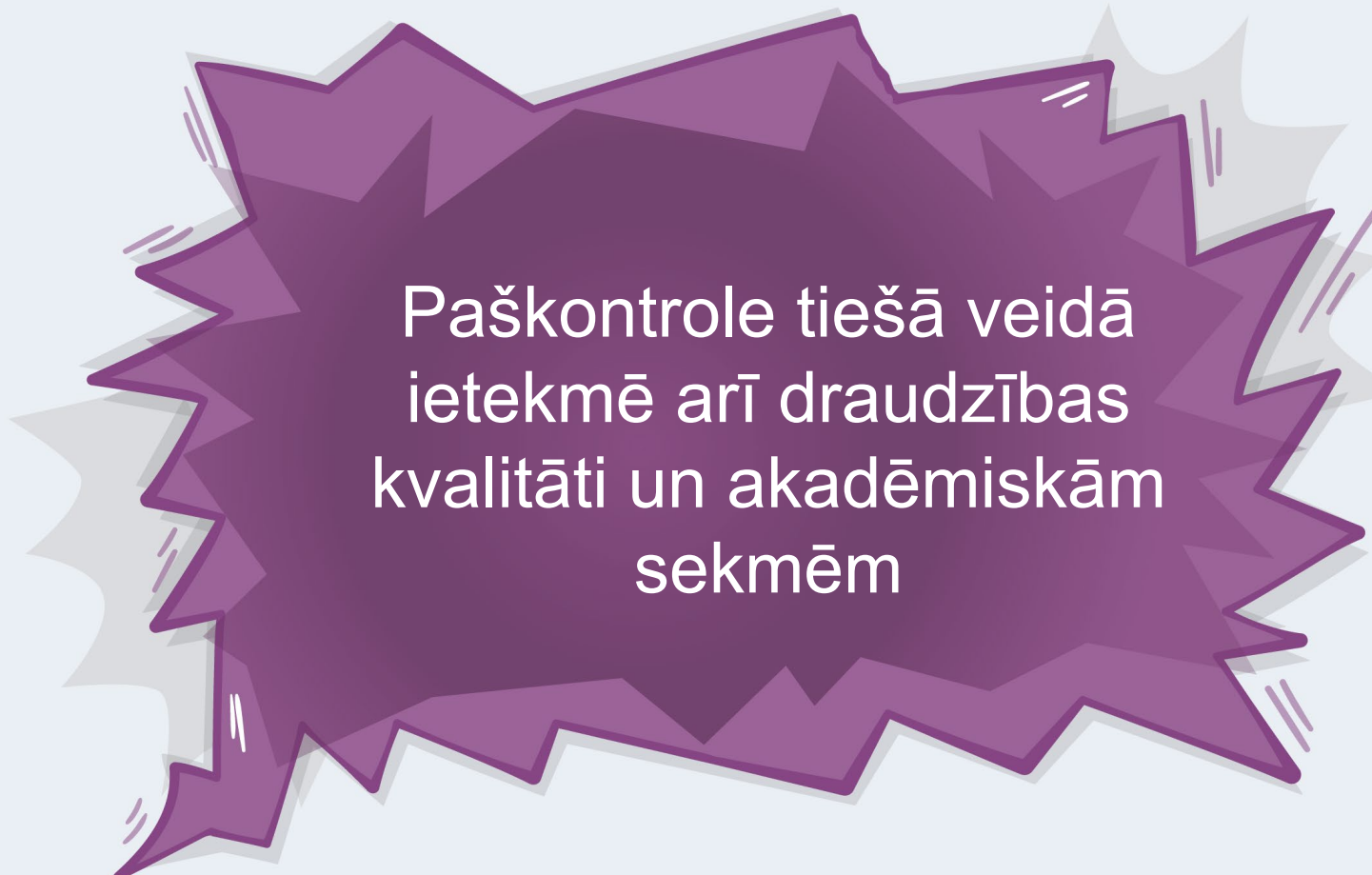


Kādus pozitīvus  
ieradumus jūs  
vēlētos iegūt paši?

- Lasīt vairāk grāmatas
- Krāt naudu...
- Mācīties valodas...
- Šķirot atkritumus
- Sakārtot ...
- Vairāk vingrot
- Ēst veselīgāk
- Būt patiesākam pret...
- Izturēties jauki pret...
- Teikt vairāk komplimentus...
- Vairāk būt pie dabas
- Pabeigt nepabeigtu darbu
- Parūpēties par...
- Vairāk spēlēt....

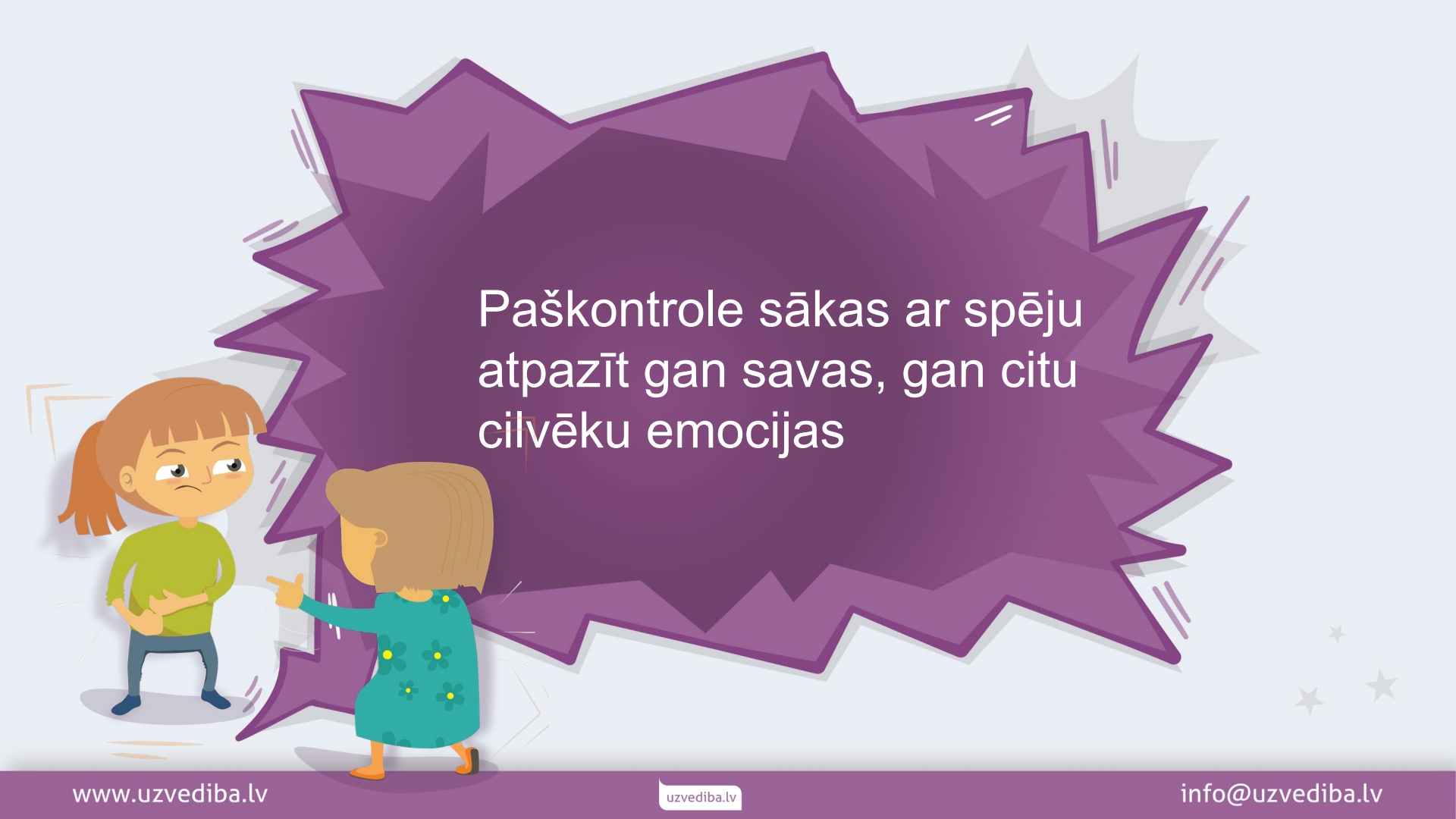
- Parūpēties savu par veselību (kā?)
- Spert jaunu soli karjerā...
- Neizplatīt baumas
- Parūpēties par draudzību...
- Parūpēties par smiekliem
- Trenēt apzinātību (kā?)
- Vairāk ieklausīties
- Laiku pa laikam pārskatīt mērķus
- Vairāk gulēt
- Vairāk kustēties
- Vairāk dzert ūdeni
- Vairāk vingrot
- Samazināt cukura daudzumu uzturā





Paškontrole tiešā veidā  
ietekmē arī draudzības  
kvalitāti un akadēmiskām  
sekmēm



An illustration featuring two children on the left. A girl with brown hair in a ponytail, wearing a green shirt and blue pants, stands with her arms crossed and a slightly grumpy expression. Next to her, a boy with brown hair, wearing a teal dress with yellow floral patterns and orange shoes, points towards a large, jagged purple starburst shape that dominates the center of the image. The starburst has a dark purple center and lighter purple outer edges, with motion lines around it. The background is light gray with some faint stars in the bottom right corner.

Paškontrole sākas ar spēju  
atpazīt gan savas, gan citu  
cilvēku emocijas

# Garlaicība

Daži uzdevumi vienkārši  
nav patīkami.



# Kā palīdzēt?



- Palīdziet lielos darbus sadalīt mazākos;
- Dariet pienākumus kā komanda;
- Dodiet bērniem izvēles iespējas starp vairākiem pienākumiem;
- Pasaki “*paldies*” par;
- Nevis komandē, bet saki:

*“Vai Tu, lūdzu, varētu man palīdzēt?”*

# Nav pašdisciplīnas

Grūti prioritizēt darbus, ja to uzsākšanu traucē citas lietas, kas novērš uzmanību. To var sasaistīt ar atalgojumu darba lapu.

*Ja telefons novērš uzmanību, sarakstīties ar draugiem varēsi pēc uzdevuma izpildīšanas.*



# Trauksme vai bailes no neizdošanās

Bailes nerasniegt savas, skolotāju  
vai vecāku ekspektācijas.



# Slikta laika plānošana

- Daudzi bērni nemāk noteikt, cik daudz laika viens darbs viņam/ai nepieciešams, lai to izpildītu (pietam kvalitatīvi). Viss tiek atlikts uz pēdējo brīdi, kas bieži vien izsit no līdzsvara, jo rada stresu.



# Vai Jums ir kādas laika plānošanas formulas, triki, pieejas, kas Jums palīdz strukturēt darbu plūsmu?

- Veco labo pierakstu plānotāju, ar roku rakstītu. Svarīgāko rakstu dubultā, gan telefona kalendārā, gan plānotājā.
- Nav. Ir tikai apņemšanās sevi pašēlot, kas nekad netiek īstenota.
- Pagarinu darba stundas
- cenšos visu izdarīt laicīgi, lai nekas netiktu atlikts uz pēdējo brīdi. Laika plānošanai izmantoju telefonā pieejamo plānotāju.
- Tādu nav, jo ir nenormāls laika trūkums. Nevar izplānot to, kā nav. Skolā prasa sākumā aizpildīt dokumentus, tai skaitā arī darbu labošanu, bet gatavoties stundām, laika neatliek.
- Atgādinājuma zvani telefonā ar patīkamu mūziku.
- Savu darbu plānoju no rīta. Saliekot visu pēc svarīguma pakāpes.
- visu daru ar iedvesmu, meklēju klusākos brīžus, kad visi mājiniēki guļ.
- Darba plūsmu palīdz strukturēt darbu sadalījums pēc svarīguma principa-A, B, C.
- Neko īpašu neizmantoju. Zinu, cikos sākas darbs, cikos ņemšu pauzi, cikos ēdīšu pusdienas, cikos beigšu darbu, kas man pa šo dienu jāpaspēj izdarīt

**Nevadi laiku,  
vadi enerģiju**





# Nevadi laiku, vadi enerģiju!

- Kas ir aktīvais laiks bērnam?
- Kā bērns sāk dienu?
- Kā bērns pārslēdzas starp aktivitātēm?
- Cik liels perfekcionists ir bērns?



# KĀ ES JŪTOS?

uzvediba.lv

PIRMDIENA

OTRDIENA

TREŠDIENA

CETURTDIENA

PIEKTDIENA

1. stunda

starpbrīdis

2. stunda

starpbrīdis

3. stunda

starpbrīdis

4. stunda

starpbrīdis

5. stunda

starpbrīdis

6. stunda

starpbrīdis

7. stunda

starpbrīdis



Vairāk lielsku un noderīgu materiālu: [www.uzvediba.lv](http://www.uzvediba.lv)

# KĀ ES JŪTOS?

uzvediba.lv

1. stunda

starpbrīdis

2. stunda

starpbrīdis

3. stunda

starpbrīdis

4. stunda

starpbrīdis

5. stunda

starpbrīdis

6. stunda

starpbrīdis

7. stunda

starpbrīdis

PIRMDIENA

OTRDIENA

TREŠDIENA

CETURTDIENA

PIEKTDIENA



Vairāk lielsku un noderīgu materiālu: [www.uzvediba.lv](http://www.uzvediba.lv)

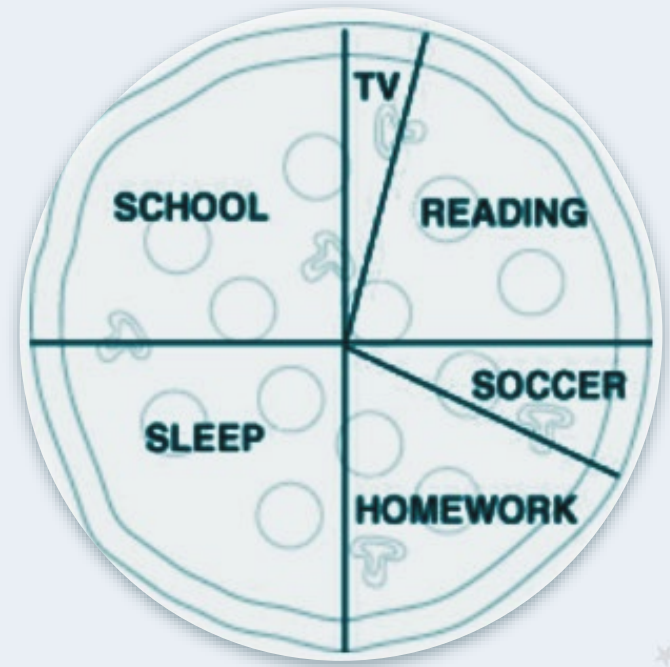


Ja bērns jutīs, ka var  
ietekmēt vienu jomu, viņš  
var gūt sajūtu, ka var  
ietekmēt arī citus dzīves  
aspektus.

Veiciniet to, ka bērni  
palīdz citiem bērniem –  
konsultē, dalās, rūpējas  
(vismaz 10 min. dienā)



- Sarakstiet mērķus katram mēnesim un dienai;
- Pastāsti bērnam par lomām, paplānojiet, cik daudz laika viņš varētu pavadīt katrā lomā, kādus mērķus izvirzīt;
- Veiciet auditu, cik un kur laiks ir aizgājis.



# MANS NEDĒĻAS MĒRKU PLĀNS

uzvediba.lv

PIRMDIENA

- .....
- .....
- .....
- .....

OTRDIENA

- .....
- .....
- .....
- .....

TREŠDIENA

- .....
- .....
- .....
- .....

CETURTDIENA

- .....
- .....
- .....
- .....

PIEKTDIENA

- .....
- .....
- .....
- .....

SESTDIENA








- .....
- .....
- .....
- .....

SVĒTDIENA

- .....
- .....
- .....
- .....

KĀ MAN ŠONEDĒĻ GĀJA?

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu [www.uzvediba.lv](http://www.uzvediba.lv)

PULKSTENIS	LAIKS	AKTIVITĀTE	JĀ/NĒ
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			

## A5 · DAILY ROUTINE · PRINTABLE

6 - 12 August

## DAILY ROUTINE

	mo	tu	we	th	fr	sa	su	
 <b>MORNING</b> <small>FROM - TO</small> 7:00 - 7:40	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Drink water
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Make beds
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Take vitamins
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Empty the dishwasher
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Let dog out
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Swish and Swipe
 <b>AFTERNOON</b> <small>FROM - TO</small> 14:30 - 16:00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15 min organize/
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Make phonecalls
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dinner prep
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Shine my kitchen sink
 <b>EVENING</b> <small>FROM - TO</small> 19:20 - 20:20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Help with homework
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Do laundry
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Load dishwasher
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sweep two floors
 <b>BEFORE BED</b> <small>FROM - TO</small>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pick up toys
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Put out hotspots
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Check calendar
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Empty trash

# Veidojiet kopīgu kalendāru

- Kurā katrs var ierakstīt savas idejas un savus piemērus;
- Izmantojiet vizuālus simbolus – piktogrammas, emodži zīmes, attēlus.





# Reversā plānošana rītiem

↑ 9:00 - stunda

8:55 – pie ekrāniem

8:40 – sakārtot fonu, iespundēt putnus,

8:20 – brokastis

8:00 - Celšanās



# Uzinstalējiet aplikācijas

- Modinātājpulkstenis
- Rokas pulkstenis
- Google kalendārs
- Taimeris
- Atgādinājumi



## Visual Countdown Timer

Fun visual countdown timer

Fehners Software LLP

★★★★★ 4.6, 9.8K Ratings

Free · Offers In-App Purchases

# Laika menedžmenta mājaslapas Pomodoro taimeris

<https://pomofocus.io/>

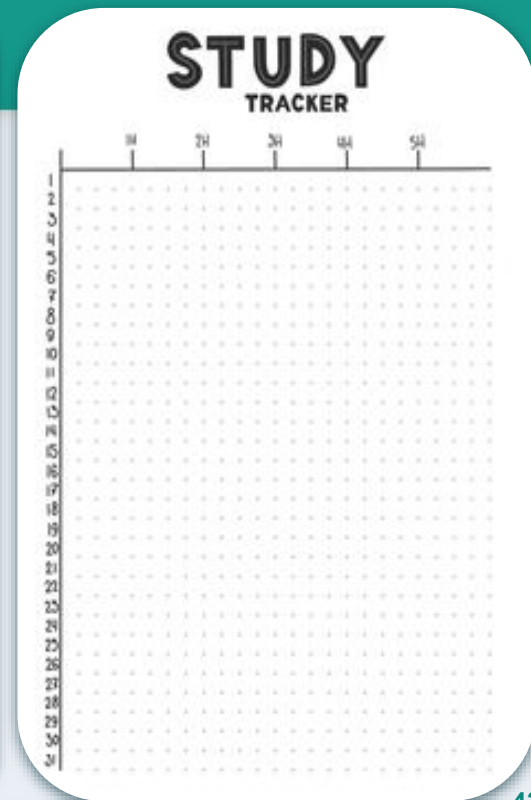
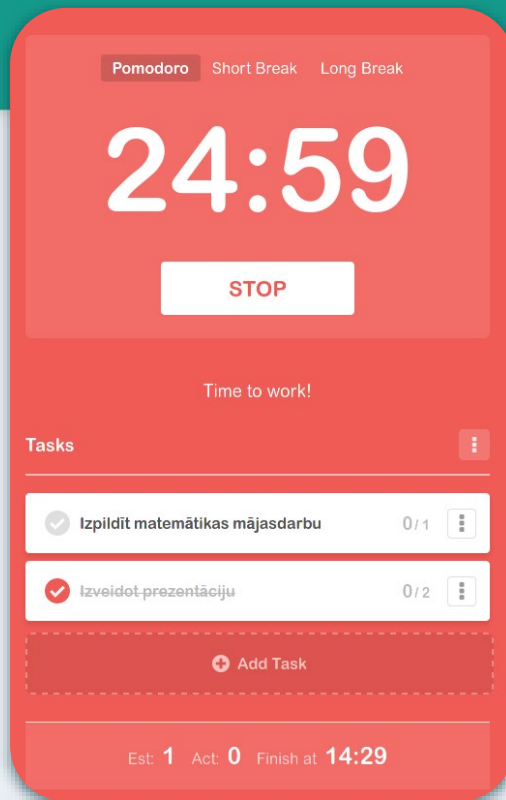
25min darbs

5 min atpūta

x3

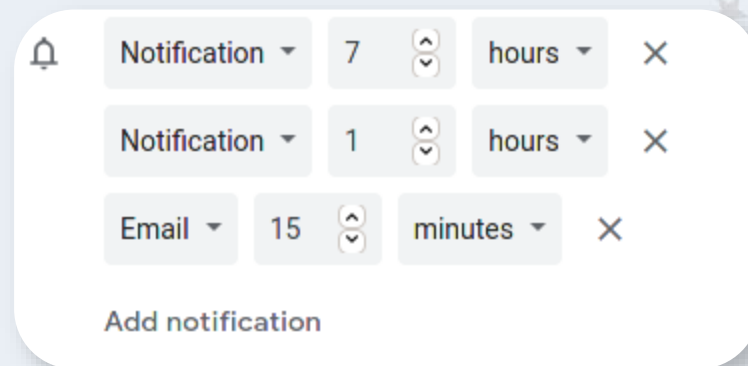
25min darbs

20min atpūta



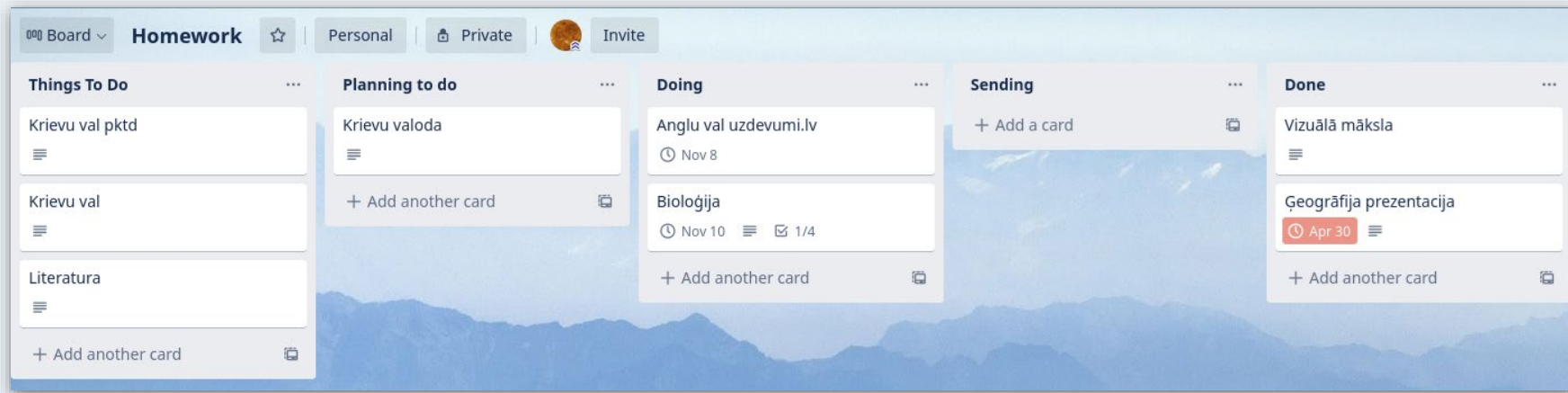
# Kalendārs

- Uzlieciet atgādinājumus par pulciņiem, ballītēm, skolas projektiem u.c.
- Pulciņiem lieciet lai atgādina vairākas reizes: no rīta, ~stundu pirms, un kad ir jāiet ārā no mājas.



# Trello

Var izveidot grupas un kartītes, un kartītes var “iemest” grupās



# Padariet laika vadību jautru

→ Izmanto krāsas, atzīmē dažādas aktivitātes dažādās krāsās



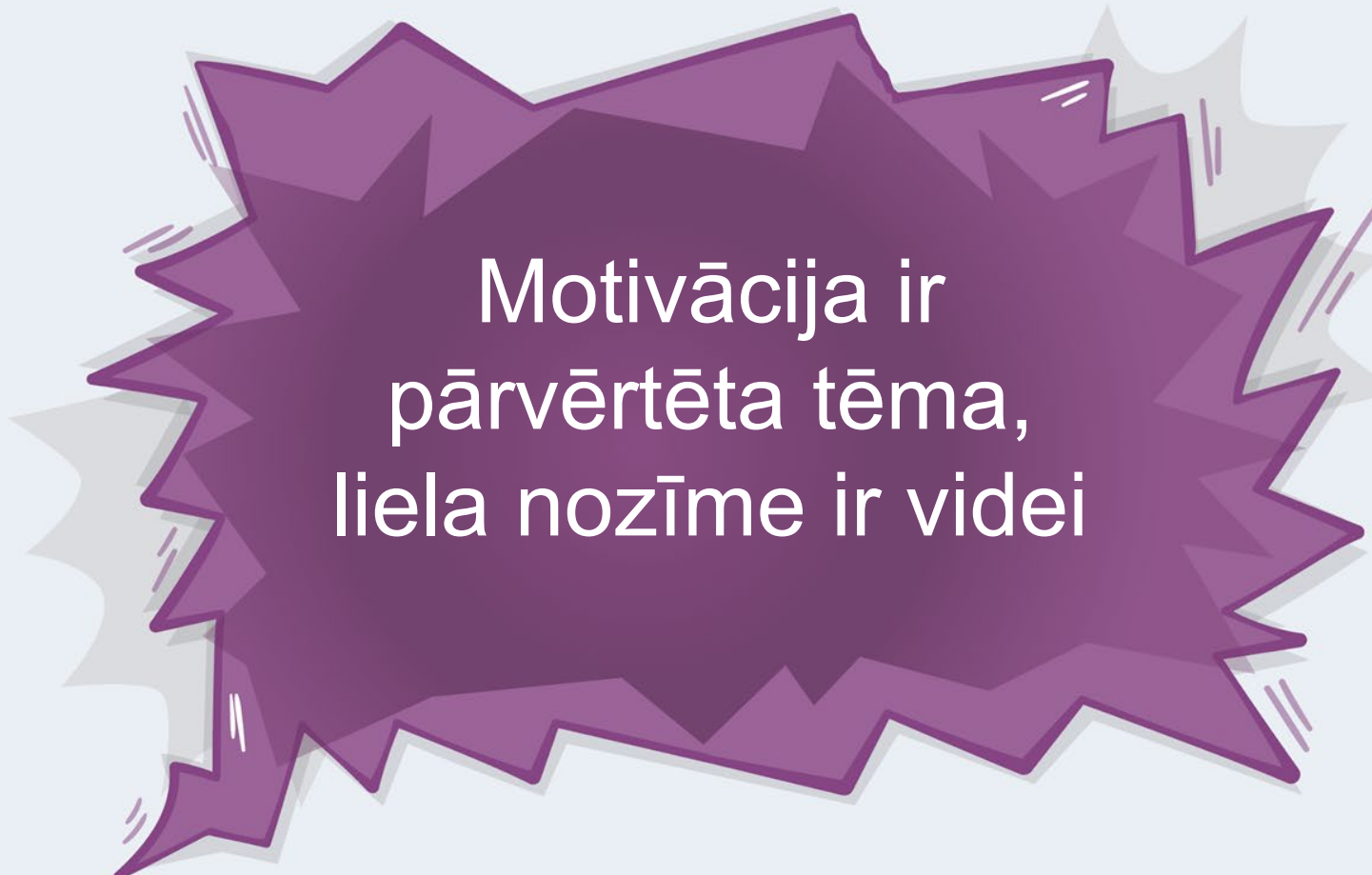
# Kā jūs motivējat bērnus un jauniešus iesniegt mājas darbus un ieskaites laikā?

- Stāstu ar piemēriem iz savas un citu dzīves, ka labāk un ērtāk ir visu izdarīt laikus.
- Labās piezīmītes dienasgrāmatā!
- Ielieku papildus punktus par attieksmi.
- individuālas telefona sarunas
- Sākumā mazi mērķi, izdarīt centīgi vienu uzdoto darbu. redzot rezultātu ir vēlme darīt vairāk
- tiešsaistē mājas darbu nav, bet, ja tomēr ir, tad nākamais uzdevums balstās uz iepriekšējā. Sanāk, ja nesi izpildījis, nevari strādāt nākamajā stundā.
- Sekotavā e klasē skolotājs atzīmē kavētājus, tad audzinātājs cenšas noskaidrot iemeslus... Parasti jau viss tiek atrisināts. Bērni ir sapratuši, ka attālināti var gūt augstākus vērtējumus.
- Par to liekot punktus. Ja nav aktivitāte tiešsaistes stundās, netiek iesūtīti darbi, punktu nav. Un tas ietekmē vērtējumu.
- Par to ir bonusa punkts. Ja tiešsaistes stundā esam visu paspējuši, mājasdarbus neuzdodu

# Kā panākt ierašanos laikā?

- Stundas sākumā atklāju stundas slepeno kodu. To ierakstot mazajā pārbaudes darbā var dabūt bonusa punktu
- Bieži vien šie iemesli ir saistīti ar tehniskām problēmām vai arī, kad ģimenē ir vairāki bērni, bet nepieciešamo datoru katram skolēnam nav. Skolotāji bieži vien ieliek n un pat necenšas noskaidrot iemeslu, bet aizmirst, ka skolēni katrs nāk no savas sociālas vides.
- Mācu lietot telefona plānotājus un kalendārus
- Visslinkākajiem skolēniem zvanu, reizēm arī viņu vecākiem. Reizēm darbs uz vērtējumu ir tieši stundas sākumā (iegūtie punkti iet pie pārbaudes darba)
- Es zinu skolotāju, kurā pirms tiešsaistes vienmēr zvana whatsapp grupā. Bet labi strādā n žurnālā.
- Atsevišķs cilvēks, kurš zvana kavētājiem

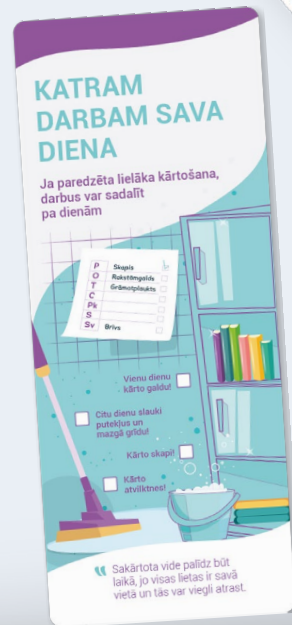




Motivācija ir  
pārvērtēta tēma,  
liela nozīme ir videi

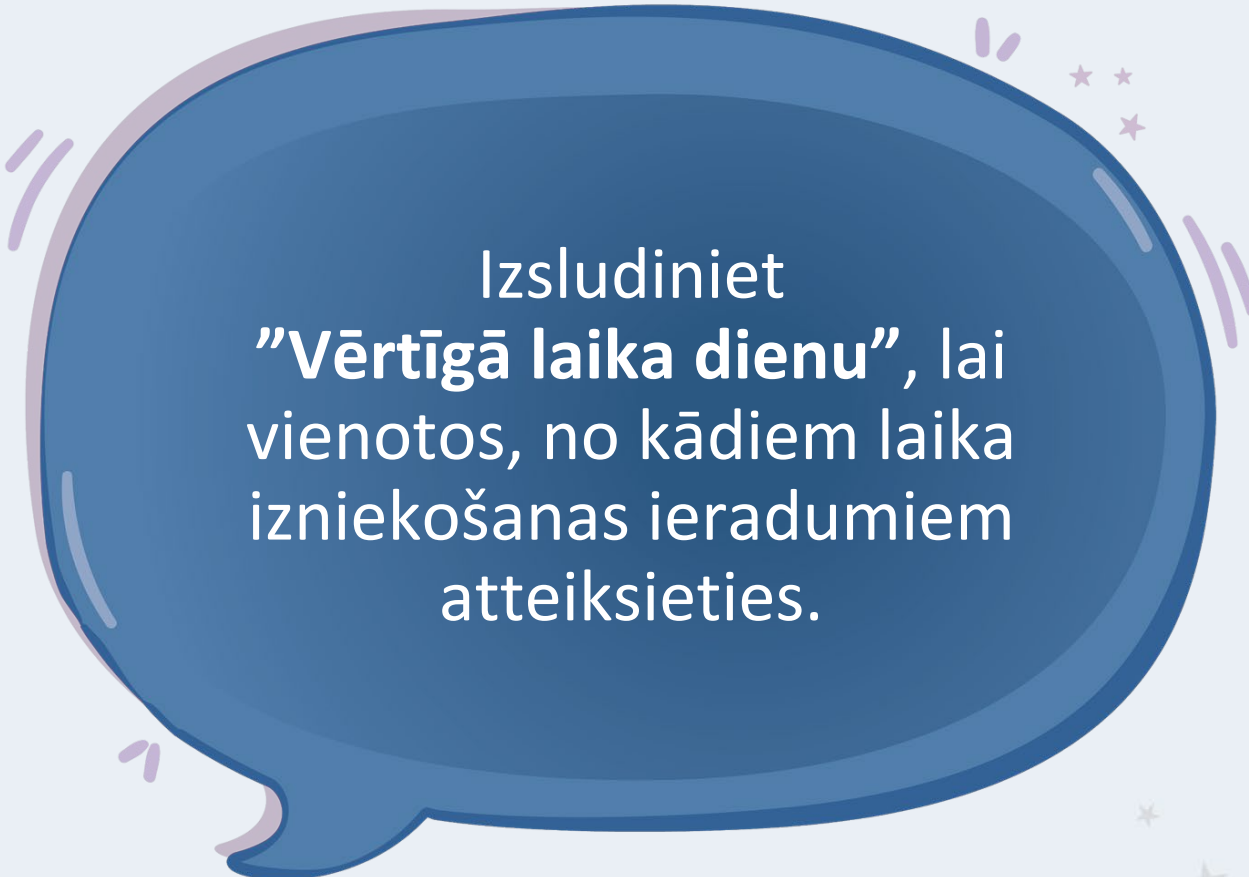
# Parādiet kārtošanas principus

- Katrai lietai sava vieta;
- Kārtība nāk pirms laika vadības.



# Veidojiet plānošanas un ieradumu ķēdes

- Pēc tam, kad es (ieliec lietu, kas jādara) es darīšu (ieraksti lietu, ko tu vēlies darīt)
- Pēc tam, kad es būšu iemācījies (ieraksti kādu lietu), es mācīšos (nākamo lietu)



Izsludiniet  
"Vērtīgā laika dienu", lai  
vienotos, no kādiem laika  
izniekošanas ieradumiem  
atteiksieties.

# Mācieties izvērtēt prioritātes

- Diskutējiet, kas ir svarīgs darbiņš un kas - mazāk svarīgs. Plānojiet pēc prioritātēm.
- Izvērtējiet iepriekšējo dienu, plānojiet nākamo. Organizējiet sapulces.
- Mācieties pabeigt vienu darbiņu un tikai tad sākt nākamo.
- Mācieties nepārtraukt viens otru.
- Apbalvojiet sevi par disciplīnu.





Māciet bērnam  
uzdot jautājumu:  
*“Vai tas, ko es pašlaik daru,  
man palīdz vai traucē?”*

Apbalvojiet sevi un  
citus par mērķu  
sasniegšanu





72 stundu likums



# Avoti

- Brooks, Yvonne. Time Management for Kids: 30-Day Planner . Unknown. Kindle Edition.
- Clear, James. Atomic Habits. Penguin Publishing Group.
- John Boyd and Philip Zimbardo. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. Atria Books. Kindle Edition. 1999
- Oettingen, Gabriele. Rethinking Positive Thinking . Penguin Publishing Group.
- Rovelli, Carlo. The Order of Time. Penguin Publishing Group. Kindle Edition. 2018
- Shani, Asaf. Kid-Friendly Ways To Change Behavior - Fun conflict Management Tactics For Parents (Conflicts and Negotiations series Book)