**Kako se organizirati i uspješno odraditi zadatke**

Naša se svakodnevica naglo promijenila. Nestala je uobičajena dnevna rutina, a naš poznati dnevni raspored više ne vrijedi.

U trenutnoj situaciji važno je uspostaviti novu dnevnu rutinu i organizirati svoje dane sukladno okolnostima u kojima smo se trenutno našli.

Praćenje nastave u virtualnim učionicama, izvršavanje zadataka u zadanim rokovima i komuniciranje s nastavnicima zahtijeva veliki angažman, a da bi vam sve to bilo lakše i da biste bili uspješniji evo nekoliko savjeta.

1. **Odredite mjesto i vrijeme za učenje**

Budući da sada više sati dnevno trebate posvetiti proučavanju materijala, učenju i pisanju zadaća, važno je imati svoj radni kutak. Poželjno je da taj kutak bude dobro osvijetljen i da pored sebe imate samo ono što vam je potrebno za trenutnu aktivnost.

Odredite vrijeme za učenje i ne dozvolite da cijeli dan nešto „kao“ radite, a onda zaključite da ste napravili vrlo malo. Najbolje bi bilo u jutarnjim satima posvetiti se radu i odraditi najveći dio posla. Točno odredite koju zadaću planirate završiti ili koju lekciju želite naučiti u određenom vremenu. Nakon 45-50 min rada na određenom predmetu napravite kratku pauzu (ne dužu od 10 min). Pauzu nemojte iskoristiti za pregledavanje poruka i društvenih mreža jer to vas neće odmoriti. Ustanite, prošetajte, protegnite se. A onda se vratite na posao.

1. **Maknite sve što vas ometa**

Ako je pored vas upaljen TV, a na mobitel svako malo stigne neka poruka trebat će vam puno više vremena da napravite sve što trebate i što ste planirali. Najbolje je maknuti sve ono što ometa i odvlači vašu pažnju, a kada završite s radom prepustite se odmoru, zabavnim aktivnostima i online druženju s prijateljima.

1. **Napravite plan**

Planiranje smanjuje vrijeme koje trebate posvetiti radu i pruža vam priliku da budete uspješniji i zadovoljniji svojim radom.

Svaki nastavnik šalje svoje materijale, zadaje zadatke koje trebate odraditi u određenom roku i poslati povratnu informaciju. Ako ne bilježite svoje obveze i rokove u kojima nešto trebate odraditi, u vrlo kratkom periodu može se dogoditi da se izgubite i više ne znate što trebate napraviti, što je hitno, a što može pričekati.

**Zbog toga je važno napraviti plan rada u koji ćete svaki dan zabilježiti zadatke koje dobivate i rokove za pisanje i dostavljanje zadaća.**

**Ovaj plan držite na vidnom mjestu kako biste u svakom trenutku vidjeli što je hitno za obaviti!**

1. **Odmor**

Nakon obavljenog posla zaslužili ste odmor. Posvetite se nečemu što vas opušta, pogledajte film, slušajte glazbu, nazovite prijatelja/prijateljicu.

Nemojte zaboraviti da će vam fizička aktivnost biti od velike koristi. Naravno, mislimo samo na ono što možete napraviti u svom stanu, kući ili dvorištu, jer mjere socijalne izolacije moramo poštivati zbog sebe i svih oko nas.