

Punktides 1-5 joonige alla kõige olulisem:

1. Õpiülesannete vaheldamine nt aineti või tegevuseti (kirjutamine, lugemine, arvutamine). Mitte iga 20 minuti tagant, aga näiteks iga tunni tagant. Nii ei tüdine te ühest aimest ära.
2. Õpiülesannete tegemine väiksemaks. Kui teil on vaja lugeda viiskümmend lehekülge, mõelge et teil on vaja lugeda viis asja, iga kümme lehekülge. Kui te olete esimesed kümme läbi saanud, olete te juba midagi ära teinud ning see tähendab rahulolu endaga.
3. Õppimise planeerimine ajale, kui ollakse ergas. Üldiselt vastab üks tund õppimist päeval pooleteisele tunnile öösel. Öösel on inimesed väsinud ning väsinult on raske motiveerida end ükskõik kui huvitava asjaga tegelema.
4. Õppimise plaani täitmist tuleb jälgida, kuid sellest ei tohi saada õppimise põhitegevus.
5. Ajaplaneerimisse tuleb suhtuda mõõduka paindlikkusega.

Punktidest 1-3 tehke lehe peale oma sõnadega ühe- või kahelauseline kokkuvõtte

1. Väiksemate ajaühikute kaupa õppimine. Kui tegevusi planeerida, siis umbes 60 minuti pikkusteks ühikuteks. Enamiku õpiülesannetest saab tükkideks teha. Sellest tunnist ajast kasutage konkreetselt õppimiseks viitkümmet minutit.
2. Puhkepauside tegemine. Väga optimaalne on tunnist ajast kümme minutit pead tuulutada. Pea tuulutamisega tuleb muidugi ette vaadata. Magada selle ajaga näiteks ei jõua ning inimesed kipuvad ka tee pause poole tunniseks venitama. Aga selle ajaga jõuab midagi ampsata, tuba korrastada või ennast sirutada ning mõned harjutused teha.
3. Keerulisemate ülesannete lahendamine kõigepealt. Eriti need, mis on antud teile mitte nii sümpaatsetes ainetes. Kergemaid ja endale enam huvipakkuvaid ülesandeid saate te teha ka hiljem, ka siis kui te ennast natuke väsinuna tunnete. Lisaks on präänikute edasilükkamine hea motivaator – teil on, mida oodata.