



שגרת למידה יומית

הגדר שגרה יומית קבועה שתוכל להתמיד בה לאורך כל הסמסטר

1. חלק את היום ל - 3 חלקים – בוקר צהרים וערב.
2. בחר שני חלקי יום ללימודים. שני חלקים שבהם אתה מתכנן ללמוד. החלק השלישי יהיה מיועד לחיים האישיים, תחביבים, ספורט, עבודה. למשל: חלק הבוקר: עבודה וספורט, חלק הצהריים והערב ללימודים. (כגון: לימודים סינכרוניים ואסינכרוניים).
3. הגדר זמן לתחילת היום ולסיומו. החלט זמן קבוע להתחיל את היום וזמן קבוע לסיומו (כגון: 08:00 ו 23:00).
4. הגדר זמנים לתחילה וסיום של כל חלק. למשל חלק של הבוקר יהיה מ- 09:00 עד 13:00.
5. הגדר זמן קבוע לארוחת צהרים. זה יעזור לך לשמור על שיגרה קבועה ויחלק את היום. (כגון 'לפני ארוחת הצהריים' ו'אחרי ארוחת הצהריים')
6. חשוב! השגרה היומית חייבת לכלול : פעילות ספורטיבית, פעילות מחוץ לבית (כגון: הליכה, סידורים, פגישות, משפחה או חברים בפארק) ופעילות חברתית.
7. טען את הבטריות שלך באופן יומיומי. יש להגדיר זמן טעינה בלוח הזמנים היומי שלך. תמיד.
8. תגמל את עצמך על הישגך. אל תעניש את עצמך (זה לא עוזר), במקום זה התאמן על 'להתחיל מחדש' לשגרת לוח הזמנים היומי לאחר אי-הצלחה.
9. התאמן על לקיחת הפסקות – אל תימנע מהפסקות בגלל החשש שלא תצליח לחזור ללמוד. הפסקות הם חשובות לעיבוד הידע והבנתו. הימנע מהפרעות שיגרמו לך להאריך את זמן ההפסקה שהגדרת.
10. קח לך יום חופש פעם בשבוע אם אתה יכול, אחרי אבן דרך משמעותית. תכנן את היום הזה ומה תוכל לעשות בו שיעזור לך לשמור על המוטיבציה.

למידה מקוונת - מדריך לסטודנט