

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- 1.Γυρίζω από το σχολείο ,τρώω, λέω τα νέα μου και ξεκουράζομαι.
- 2.Ώρα για την καθημερινή μελέτη .
- 3.Πηγαίνω στο γραφείο μου και τοποθετώ τα βιβλία μου πάνω σε αυτό .
- 4.Βάζω με σειρά τι έχω να κάνω (μπορώ να τα γράψω σ ένα χαρτί)
- 5.Αρχίζω από την εργασία που πιστεύω ότι είναι η πιο δύσκολη .
6. Μπορώ να τη χωρίσω σε δυο μέρη αν είναι μεγάλη και να προγραμματίσω ένα συγκεκριμένο, χρονικά, διάλειμμα .
- 7.Θυμάμαι τις οδηγίες που μου έχουν δώσει στο σχολείο γιατί έτσι θα κάνω πιο εύκολη και πιο γρήγορη τη δουλειά μου.
- 8.Βάζω μικρούς στόχους και επιβραβεύω τον εαυτό μου π.χ. θα τελειώσω σε 10' την αντιγραφή μου και μετά θα κάνω 5' λεπτά διάλλειμα ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΩ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ και «ξεφύγει » το μυαλό μου, μόνο για να χαλαρώσω.
- 9.Θυμάμαι ότι αν γράψω συγκεντρωμένα θα τελειώσω γρήγορα και θα παίξω και την άλλη μέρα στο σχολείο θα είμαι περήφανη /ος για τον εαυτό μου.

Σε κάθε φάση του προγράμματος ορίζω το χρόνο .Αυτό βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν την έννοια του χρόνου (η επανάληψη είναι μητέρα της μάθησης!!!!)αλλά και να μάθουν την ώρα σιγά-σιγά, εμπειρικά.