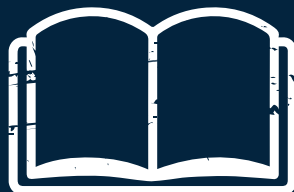


STUDENTA ROKASGRĀMĀTA



ĪSUMĀ





RĪGAS TEHNISKĀ UNIVERSITĀTE  
RTU Izdevniecība  
Rīga 2018

**Ingars Eriņš, Dita Sprukte, Ģirts Rubiķis, Anda Barkāne, Mārtiņš Būmanis, Toms Jaunzemis, Kristiāna Korsaka-Mille, Kristens Raščevskis. Studenta rokasgrāmata īsumā.**  
Rīga, RTU Izdevniecība, 2018. 120. lpp.

Uzmundrinošs un dzīvespriecīgs palīgs studentiem, lai adaptētos studiju procesā. Ar humoru pasniegtas nopietnas atziņas un padomi, ko sniedz studenti, kam rūp studenti.

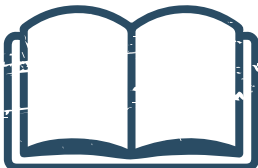
Idejas autors	prof. Ingars Eriņš, <i>Dr. oec.</i>
Atbildīgā par izdevumu	Dita Sprukte
Literārā redaktore	Irēna Skārda
Datorsalikums	Paula Lore
Vāka dizains	Paula Lore

Izdevējs RTU Izdevniecība  
Kaļķu iela 1, Rīga, LV-1658  
Tālrunis: 67089123  
E-pasts: [izdevnieciba@rtu.lv](mailto:izdevnieciba@rtu.lv)

© Rīgas Tehniskā universitāte, 2018

ISBN 978-9934-22-074-6 (print)  
ISBN 978-9934-22-075-3 (pdf)

STUDENTA ROKASGRĀMATA ĪSUMĀ



Vai esi kādreiz gatavojis un rakstījis “špikeri”, lai nokārtotu kontroldarbu? Tad, nu lūk, šis ir “špikeris” tev, lai atvieglotu dzīvi un, uzsākot studijas, tu vieglāk orientētos sadzīves jautājumos, ikdienas sīkumos un mācību procesos, un zinātu, kur meklēt atbalstu “avārijas” situācijās.

Veidojot rokasgrāmatu, atklāju, ka ir tik daudz un dažādu nelielu padomu, kas ir ārkārtīgi noderīgi, lai ikdienu padarītu ātrāku, vieglāku un arī jautrāku. Ceru, ka arī tu kādu daļu no izlasītā varēsi izmantot savā ikdienā.

Ja tev ir vēl labi padomi, idejas, kā padarīt ikdienu efektīvāku, droši sazinies ar RTU Studentu parlamentu.

Rokasgrāmatas izstrādes laikā iepazīnu lieliskus un mērķtiecīgus RTU Studentu parlamenta biedrus, paldies jums, kolēģi, par iesaisti! Īpašs paldies Ģirtam Rubiķim, Andai Barkānei, Ditai Spruktei, kā arī Mārtiņam Būmanim, Tomam Jaunzemim, Kristiānai Korsakai-Millei un Kristenam Raščevskim.

*Profesors Ingars Eriņš,  
RTU finanšu prorektors*

**1**

Sagatavošanās 9

**2**

Personīgās finanses 23

**3**

Studijas 41

**4**

Laika plānošana 63

**5**

Dokumentu rakstīšana 69

**6**

Tehnoloģijas 75

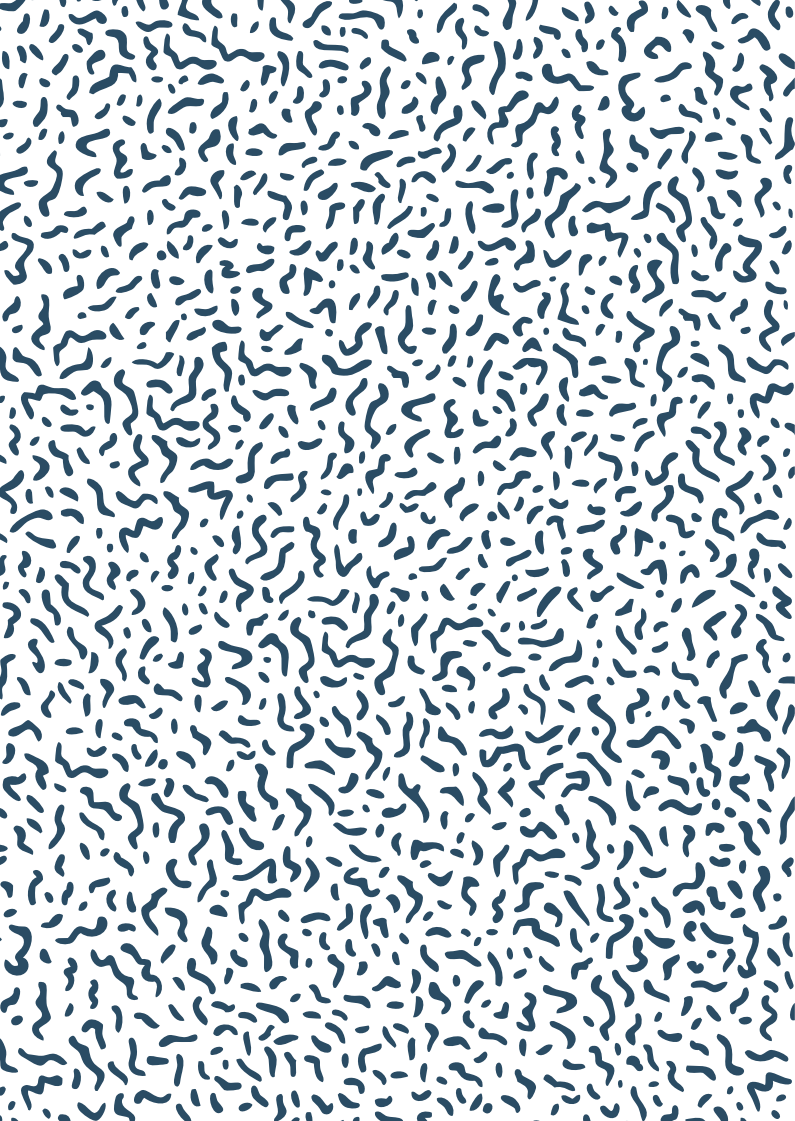
**7**

Izdzīvošana (*Life Hacks*) 97

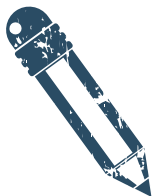
**8**

Veselība 107





# SAGATAVOŠANĀS



- > Dzīvesvieta
- > Dokumenti
- > Universitātes karte
- > Finanšu plāns
- > Portatīvais dators
- > Plānotājs
- > Zinātniskais kalkulators

---

## Studentam nepieciešams

---

- > Mobilais telefons
- > Maks
- > Skaidra nauda (kafijas automātiem)
- > Zibatmiņa (*USB flash*)
- > Klade
- > Pildspalva
- > Plānotājs (elektronisks vai papīra)
- > Portatīvais dators (viegls, maza izmēra, ar izturīgu akumulatoru)
- > Rokaspulkstenis

---

## Studiju programmas izvēle un sagatavošanās

---

Apzini savas stiprās un vājās puses priekšmetos, kurus esi apguvis līdz šim, neaizmirstot par savām interesēm un hobijiem.

Noskaidro darba tirgus pieprasījumu tuvāko 5 gadu laikā, lai uzzinātu, vai absolvējot tavai iegūtajai specialitātei būs aktuāli darba piedāvājumi.



Izpēti, kuras augstākās izglītības iestādes (All) piedāvā tev vēlamās studiju programmas.



Analizē studiju programmas – izveido tabulu ar katras priekšrocībām un trūkumiem, ņem vērā šādus faktoros: studiju maksa; studiju ilgums; kredītpunktu apjoms; studiju kursu atbilstība tavām vēlmēm; akreditācijas datums.



Atceries, ka studijas veido ne tikai studiju programma, bet arī All, kurā studēsi, – uzzini par studiju vidi, ēnojot studentus, apmeklējot izstādes, Atvērtajās durvju dienās un citos pasākumos.



Uzzini, kādi ir kritēriji – nepieciešamā iepriekšējā izglītība, sekmes, vēlamie rezultāti centralizētajos eksāmenos (CE) u. c. –, lai varētu studēt izvēlētajā studiju programmā.

Izpēti, kādus apmācības kursus/nodarbības/  
lekcijas/konsultācijas piedāvā All, un piesakies – tas  
palīdzēs tev sagatavoties eksāmeniem.



Svarīgi ņemt vērā, kurā pilsētā un rajonā atrodas  
All, tas var ietekmēt tavu izvēli kādā no tām  
studēt vai nestudēt.



Koncentrējies mācībās uz tiem priekšmetiem, kuros  
kārtosi CE; atceries, ka obligātie ir matemātika,  
latviešu un angļu valoda, taču All bieži vien  
nepieciešami specializējošie priekšmeti.



Ja kāds priekšmets sagādā grūtības, ieteicams  
pieaicināt privātskolotāju.

---

Finansiālie aspekti,  
uzsākot studijas

---



Baumas par to, ka studentiem nav naudas,  
nav patiesība!

Stipendijas ir finansiāls paldies par tavām labajām  
sekmēm un aktīvu sabiedrisko darbību –  
atceries un izmanto to!



Izpēti, kādas stipendijas piedāvā tevis izvēlētā  
augstākās izglītības iestāde (All) – ir pieejama  
ikmēneša stipendija, kuru saņem labākais(ie)  
students(i), kā arī vēl citas stipendijas.



Mācies skolā tik labi, lai saņemtu  
ikmēneša stipendiju!



Ir fondi, kas piešķir stipendijas vidusskolēniem –  
uzzini par tiem laicīgi un piesakies!



Daudz uzņēmumu piedāvā apmaksātas prakses  
vietas – piesakies, gūsti iemaņas un atlīdzību, pat ja  
studiju programmā nav nepieciešama  
obligātā prakse.



Atceries, ka studentam uz All nav jāiet katru  
dienu, tādēļ vienmēr vari atrast darbu maiņās  
vai gabaldarbus, kas nav ar lielu noslodzi, ja ir  
nepieciešama papildu nauda.

Ja nevēlies studiju laikā uzmanību novērst ar darbu, vari konsultēties bankās par studiju vai studējošā kredītu. Uzmanies un izvērtē kredītsaistību nepieciešamību!

---

Kā studēt  
līdz izlaidumam

---

## JAU NO STUDIJU SĀKUMA IEVĒRO DAŽUS PAMATPRINCIPUS



All ir daudz vēl nesatiktu cilvēku, tādēļ nesēdi uz vietas un izmanto iespēju paplašināt savu draugu loku.



Jo vairāk rīcības cilvēku (*keyperson*) ikdienā apkārt būs, jo raitāk atrisināsi problēmas un iegūsi atbildes uz jautājumiem.



Ņemot vērā padomus un citu pieredzi, laicīgi izpēti iespējas un atrodi vietu, kur izstrādāsi savu diplomdarbu.

levēro pasniedzēju noteiktos nosacījumus studiju priekšmeta nokārtošanai/ieskaitīšanai (pieraksti tos klādē, lai neaizmirstas vai nesajūk ar citu priekšmetu).



Viens par visiem un visi par vienu – palīdzi saviem kursabiedriem un viņi palīdzēs Tev.

---

Kur dzīvot

---



Pārvācoties studijām All, vienmēr pastāvēs liela tieksme ņemt līdzi visu svarīgāko un sirdij mīļāko, taču jāatceras: *nenorisinās pakāpeniska pārvākšanās turpmākai dzīvei uz citas planētas.*

Gadījumā, ja izvēle vairāk tiecas uz All kopmītnēm, tad ieteicams neaizmirst par faktu, ka bieži vien telpas kopmītnēs var būt mazākas nekā pierasts un vēl bonuss tam – kāds, ar kuru jādala sava personīgā vide.

**APZINIES NEPIECIEŠAMĪBU UN SAVAS IESPĒJAS  
DZĪVESVIETAS IZVĒLĒ!**



Ja dzīvoši pie vecākiem, būs vairāk laika koncentrēties studijām.



Ekonomiski izdevīgi ir nemaksāt rēķinus – mājās to dara mamma/tētis.



Vai zināji, ka mājās varēsi nesatraukties un vienmēr būsi paēdis?



Lēts risinājums dzīvošanai ir dienesta viesnīcas (kopmītnes).



Kopmītnēs vari ne tikai attīstīt savas komunikāciju prasmes, bet arī iegūt labus draugus.



Vairākas All piedāvā daudz kopmītņu, vari atrast tuvākās savai studiju iestādei.



Ja vēlies ikdienu pavadīt kopā ar saviem draugiem, ievācieties kopā.

Lai atrastu izdevīgu piedāvājumu dzīvokļa īrēšanai, sāc meklēt laicīgi, izmanto paziņu loku, lai atrastu labāko piedāvājumu.



Īrē dzīvokli, ja vēlies dzīvot patstāvīgi un sajūst, kāda ir pieaugušo dzīve.



Pārvācoties vislabāk smagāko kravāt čemodānos ar riteņiem, kas elementāri – atvieglos mocības, visu pārvietojot ārpus transportlīdzekļa salona. Kastes ir neparocīgas, un tām ir tendence neizturēt, kad tajās ir pārlietu liels svars.



Vēlies kompakti iepakot apģērbu? Vienkāršs veids, kā to paveikt, ir ievietot tās atkritumu maisā un ar putekļu sūcēja palīdzību izsūkt atlikušo gaisu, izveidojot vakuumu, beigās, protams, arī jāizsien.



Ievācoties kopmītnes vai īrētā dzīvoklī, vispirms nofotografē visas telpas un defektus, lai ietaupītu laiku un nervu šūnas izvēšanās procesā, atgūstot iemaksāto depozītu.

---

## Kā lai pietiekami paspēj

---

↓

Iepazīsti terminu “laika plānošana”, izmēģini dažas no piedāvātajām metodēm.



Nopērc plānotāju, vēlams savas All, jo tajā būs iekļauta daļa tev nepieciešamās informācijas.



Sāc lietot *Google Calendar* vai citu elektronisko plānotāju, lai dati būtu pieejami jebkurā ierīcē.



Apzinies savas prioritātes – periodiski pārlicinies, vai kaut kas ir mainījies un vai tās vēl joprojām ir īstās tev.



Laiks ir nauda, tādēļ visvairāk laika patērē savu mērķu sasniegšanai.



Izmanto efektīvi laiku starp lekcijām – paguli vai pamācies.

Apvieno pusdienu laiku ar kādu tikšanos – būsi gan izrunājis nepieciešamo, gan paēdis!



Nenoskaties uz svešu dzīvi brīvajā laikā, vērojot seriālus vai filmas, dzīvo savu – rīkojies, lai strādātu pie reālu mērķu sasniegšanas.

---

Vēlme/gribēšana

---



Koncentrējies uz to, kādēļ tas, ko dari, būs tev svarīgs nākotnē!



Rodi motivāciju studēt!



Darāmajā atrodi to, kas tev patīk, un koncentrējies uz to.



Ja jādara, kas nepatīkams, domā par to, kā tas palīdzēs sasniegt tavus mērķus.

Atceries, ka draugi ir vērtība un uz viņiem varēsi  
paļauties.



Veido kursa un grupas ballītes, lai labāk saliedētos  
un veicinātu savstarpēju sadraudzību.



Apzinies, ka studē ar mērķi iegūt  
kvalitatīvas zināšanas!



Izglītība atvieglos tavu nākotni!

---

## Dokumenti

---

Studiju laikā, protams, var būt neizbēgami  
mirklīem dzīvot vieglprātīgi, taču pret  
dokumentiem nāksies būt patstāvīgam un bez  
to kārtošanas tomēr neiztikt, tādēļ iepriekš būtu  
ieteicams tos pārzināt – sakārtot un glabāt savus  
dokumentus kopā gana drošā vietā.

### **PERSONĪGIE DOKUMENTI:**

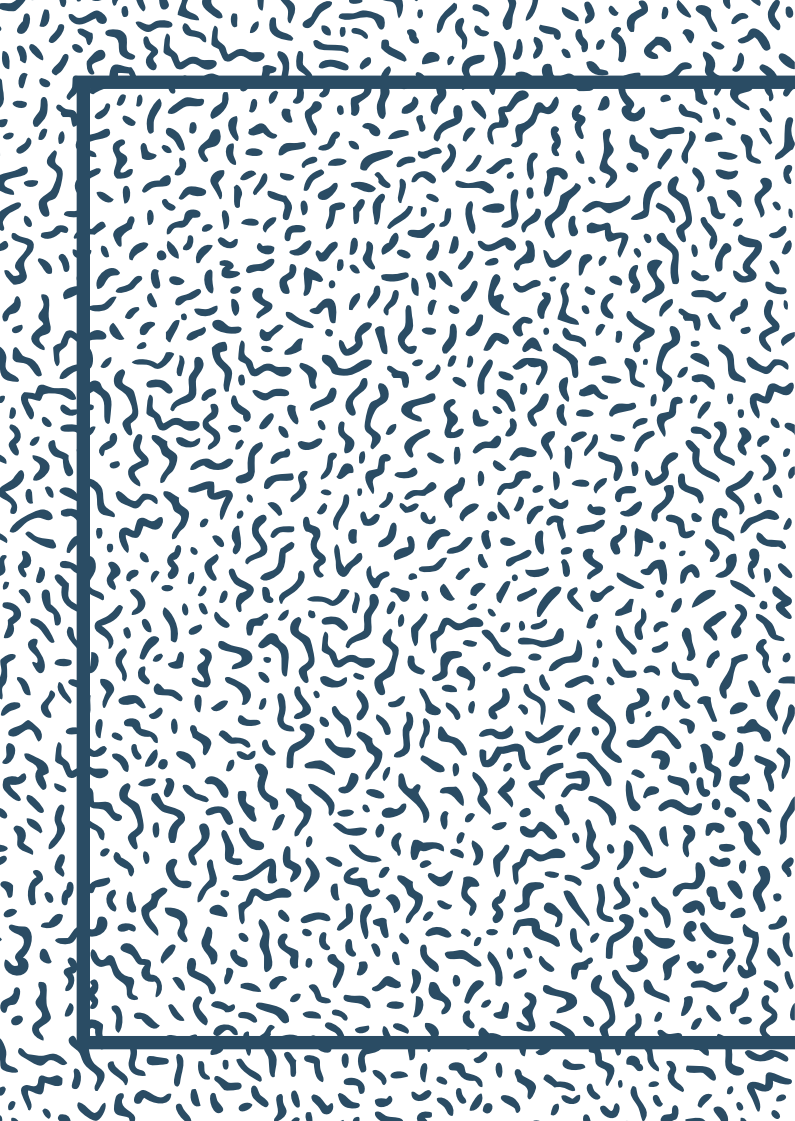
- > Pase un/vai identifikācijas karte
- > Bankas izsniegts studiju kredīta līgums (ja tāds ir)
- > Darba līgums
- > Līgumi ar pakalpojumu sniedzējiem (telefons, līzings portatīvajam datoram)
- > CV
- > Līgums ar dienesta viesnīcu

### **IZGLĪTĪBAS DOKUMENTI:**

- > Iegūtās izglītības atestāti
- > Vispārējās izglītības sertifikāts
- > Valodas un kursu sertifikāti
- > Studiju līgums

### **CITI DOKUMENTI:**

- > Garantijas čeki
- > Ārstniecības pakalpojumu un izglītības rēķini



# PERSONĪGĀS FINANSĒS



- 1 Ietaupi!
- 2 Ietaupi uz brīvdienām
- 3 Ietaupi uz ballītēm
- 4 Kas izraisa robus tavā budžetā un bez kā tu vari mierīgi iztikt
- 5 Elektrības rēķina samazināšanas iespējas
- 6 Izmaksas, esot studentam
- 7 Personīgā budžeta plānošana
- 8 Nopelni
- 9 Veidi kā sakrāt



1

---

## letaupi

---



All ir jāmaksā par parādiem, tādēļ nodod darbus laicīgi, nokārto eksāmenus ar pirmo reizi.



Iepērcies ar iepriekš izveidotu sarakstu – tas palīdzēs koncentrēties uz nepieciešamo, ietaupot laiku un naudu, ko patērētu, staigājot turp un atpakaļ, cenšoties atcerēties vajadzīgo.



Lieto uzturā vairāk ūdeni, tas ir ne tikai veselīgi, bet samazinās velmi našķēties starp ēdienreizēm, tādējādi ietaupīsi uz našķiem. Izdzerot veselu glāzi ūdens pirms ēdienreizes, pilnas dūšas sajūta būs ilgstošāka un arī ēstgriba būs nedaudz mazāka.



Neiepērcies, kad esi izsalcis, citādi nopirksi ko lieku.



Samazini/atmet smēķēšanu un alkohola lietošanu, tas ir ne tikai neveselīgi, bet arī dārgi.

Salīdzini sava un citu mobilo sakaru operatoru piedāvājumus, varbūt atradīsi kaut ko izdevīgāku.



Izpēti visas pieejamās studentu atlaides.



Proti atšķirt savas vēlmes un vajadzības.



Dārgu sporta zāļu abonementu vietā izpēti, ko tev piedāvā tava All, pie savējiem, iespējams, būs izdevīgāk.



Svētkos draugiem un radiem dāvēni kaut ko paštaisītu.



Pirms atvadies no kārtējā apģērba gabala, to izmetot, paskaties, vai to var salabot.



Pirms sapērcies kalnu ar kancelejas precēm, aizej uz pirmajām lekcijām un saproti, ko tev vajadzēs.



Aicini draugus ciemos tā vietā, lai dotos ārpus mājas, kur tēju iedzert ir dārgāk.

Iepazīsties ar bezmaksas pasākumu klāstu,  
pirms izvēlies doties uz maksas.



Salīdzini preču cenas dažādos veikalos.



Vēro cenas par 1 kg produkta.



Pārstāj lietot maksas aplikācijas.



Lielos pirkumus ieplāno pēc svētkiem, kad  
daudzām precēm ir atlaides.



Biļetes uz lielajiem pasākumiem pērc laicīgi,  
sliktākajā gadījumā vēlāk pārdosi.



Sezonālās preces iegādājies sezonas beigās uz  
nākamo sezonu.



Piesakies kuponu aplikācijām.



Dzīvojot kopmītnēs, nav nepieciešamība pēc,  
piemēram, 2–3 tējkannām – apvienojieties.

Piesakies klienta kartēm (*Rimi, Maxima* utt.).



Pirms došanās uz studijām paēd kārtīgas brokastis, tas ļaus ilgstoši un produktīvi piedalīties nodarbībās, jo nemocīs izsalkums un burkšķošs vēders jau pēc pirmās lekcijas; tā ietaupīsi arī pusdienu naudu, jo izsalcis cilvēks vienmēr zaudē kontroli pār veselo saprātu un izvēlās lielākas porcijas un vairāk ēdiena nekā vajadzētu, un tas izmaksā dārgi.



Izveido personalizēto e-talonu.

Iepērc pārtiku, piemēram, uz nedēļu, nevis katru dienu.



Pēc iespējas vairāk gatavo pats.



Bankas kartes vietā norēķinies skaidrā naudā, būs “grūtāk šķirties” no tās, kad fiziski turi to rokās.



Pērc lielos iepakojumus – retāk jāiepērcas un mazāk jāmaksā par produkta vienību.

## 2

# letaupi uz brīvdienām

Izmanto pēdējā brīža lidojumus – lētāk un tiešām  
piedzīvojums!



Pārbaudi pieļautās bagāžas parametrus pirms  
papildu piemaksas.



Uzmanies no iekļautajām ekstrām,  
tās maksā papildus.



Autobuss, iespējams, ir lētāks nekā lidojums.



Pārvari bailes no hosteljiem, tu brauc, lai apskatītu  
apkārtni, nevis viesnīcu.



Ceļo kopā ar draugiem.

Pārbaudi pases termiņu, lai nav pēdējā brīdī  
jāmaksā par ātrāku izgatavošanu.  
Lejupielādē ceļošanas aplikācijas, kas ir par brīvu  
(*Tripadvisor* u. c.).



Ceļo naktī: ceļā var gulēt, ieradīsies jaunās dienas  
sākumā un varēsi nemaksāt par gulēšanu citā vietā,  
nakts reisi ir lētāki par dienas reisiem.



Pirms meklē tālākas un eksotiskākas vietas,  
pārlicinies, vai visu esi redzējis savā valstī.



Neaizmirsti paņemt studentu apliecību, studentu  
atlaides ir internacionālas.



Nopelni ceļojot (piemēram, dodies mācīt angļu  
valodu).



Pirms došanās ārpus valsts kādā ceļojumā, nosūti  
sev e-pastā ieskenētu pases kopiju. Tu pat nevari  
iedomāties, cik ļoti tas palīdzētu situācijā, kad esi  
kļuvis par zādzības vai aizmāršības upuri.

### 3

## letaupi uz ballītēm

Liec katram paņemt līdzī "groziņu" dāvanas vietā.



Galdā liec ko sātīgu, lai nevajadzētu daudz.



Nepērc, bet aizņemies: tev vajag ne tikai ēdienu,  
bet arī traukus un citus sadzīves priekšmetus.



Iepērcies laicīgi, lai nav pēdējā brīdī jāņem dārgāka  
prece tikai tāpēc, ka tā ir vienīgā pieejamā.



Uzkodas ir laba lieta, bet gatavot kopā ar viesiem  
ir jautri (picu var uztaisīt, kādu vēlies, nevis pasūtīt,  
kāda ir piedāvājumā).



Ejot izklaidēties, ņem naudu skaidrā tik, cik esi  
gatavs tērēt, neņem līdzī bankas karti, pasargāsi sevi  
no nepatīkamiem rīta pārsteigumiem bankas kontā.

Izmanto taksometru kopā ar draugiem: cena viena,  
maksātāju vairāk.

---

## 4

---

Kas izraisa robus tavā budžetā un  
bez kā tu vari mierīgi iztikt

---

Ēšana ārpus mājas.



Ūdens pudelēs: labāk nopērc vienu (speciālo)  
pudeli un izmanto to vairakkārt.



Kafija no kafejnīcām un automātiem:  
iegādājies termokrūzi un taisi pats.



Impulsīvi pirkumi.



Taksometrs: pastaiga pēc ballītes (atkarībā no  
attāluma) palīdzēs izvēdināt galvu un ietaupīs  
naudu un no rīta nebūs tik slikti.



Viss jaunākais: ja tev telefons strādā un apmierina tavas vajadzības, tad tev nav vajadzīgs jaunākais modelis.

## 5

---

### Elektrības rēķina samazināšanas iespējas

---

Ūdens vārišana elektriskajā tējkannā patērē lielu daudzumu resursu, tāpēc piepildi to tikai ar nepieciešamo ūdens daudzumu.



Biežāk dodies dušā nekā vannā (ja tāda ir).



Labāk uzvilkt papildus kādu džemperu, nevis ieslēgt sildīšanai augstāku temperatūru.



legādājies pienācīgus aizkarus logiem un gadījumā, ja logiem ir siltuma zudumi, novērs to pēc iespējas ātrāk.

Mazgā veļu tikai tad, kad uzskati, ka tā aizņems lielāko daļu veļas mazgājamās mašīnas tilpuma.



Apgaismojumam izmanto LED spuldzes: tās patērē mazāku elektroenerģijas daudzumu un to dzīves ilgums salīdzinājumā ar citām spuldzēm ir garāks.



Īpaši taupīgajiem: kad netiek izmantotas elektroierīces, piemēram, naktī, tad izrauj tās no rozetes, tā tiks ietaupīta nelietderīgi izmantotā elektroenerģija.

## 6

---

Izmaksas,  
esot studentam

---



### **IKDIENAS:**

- > Ceļa izdevumi
- > Ēdienreizes

### **IKNEDĒĻAS:**

- > Ceļa izdevumi, ja dzīvo ārpus Rīgas un brīvdienās brauc mājās
- > Izklaide (kafejnīca, kino, koncerts u. tml.)

### **IKMĒNEŠA:**

- > Dzīvesvietas rēķini (kopmītnes rēķins, dzīvokļa īre, elektrība u. c.)
- > Mobilo sakaru rēķins
- > Ceļš mājup, dzīvojot ārpus Rīgas
- > Atpūta/izklaide
- > Apģērba mazgāšanas izdevumi
- > Abonementu maksa (sporta zāles, aplikācijas u. c.)
- > Higiēnas preces

### **PERIODISKIE:**

- > Apģērbs
- > Kancelejas un saimniecības preces
- > Druka
- > Pasākumu dalības maksa
- > Ģimenes locekļu vai draugu jubilejas
- > Frizieris

### **VIENREIZĒJIE:**

- > Pārvākšanās (ceļa izdevumi, vedot mantas)
- > Labiekārtošanas izdevumi (sega, panna u. c.)

- > Portatīvais dators, ja tāda nav
- > Termokrūze, pusdienu trauks
- > Drošības nauda (dzīvoklim vai kopmītnēm)

### NEPAREDZĒTIE:

- > Ārsta pakalpojumi
- > Remonts (dators, telefons u. c.)

## 7

---

### Personīgā budžeta plānošana

---



Pārzini visus regulāros ienākumus un izdevumus mēnesī (piemēram, *Swedbank* vai *SEB* bankas internetbankā vai lietotnē).



Krāj čekus, lai izsekotu tēriņiem (sīkumi mēnesī sastāda ievērojamu budžeta daļu).



Vienmēr plāno tēriņus ar rezervi, jo ne vienmēr to apmēru var precīzi paredzēt.

Vienmēr atliec uzkrājumam: plānotam  
pirkumam, ceļojumam vai neparedzētiem  
izdevumiem.



Gudrāk ir apmaksāt rēķinus mēneša sākumā,  
nevis beigās, kad vairs nav no kā, jo vieglāk  
ir sekot naudai, kas ir, nevis naudai, kas  
jāparedz rēķinu apmaksai.



(mēneša ienākumi – regulārie un fiksētie izdevumi –  
daļa uzkrājumam) / mēneša dienu skaits =  
cik daudz ikdienas sākumiem vari atļauties izdot.



Uzdzīvo mēneša beigās, kad palikušas neiztērētas  
finanses, nevis mēneša sākumā.



Plāno ne tikai mēneša, bet arī gada  
ietvaros (Ziemassvētku lielie tēriņi u. c.).



Iepērkoties atceries, ka EUR 5,99 nav EUR 5,  
bet gan EUR 6.

## Nopelni

Ja reiz studē, tad studē labi un saņem stipendiju.



Papildus valsts stipendijām ir dažādas uzņēmumu un fondu stipendijas, uz kurām neviens pat nepiesakās, papēti un piesakies.



Izpēti prakses iespējas, ņem vērā, ka ir pieejamas vairākas prakses vietas, kas ir apmaksātas.



Jubilejā saņēmi naudu – tas nenozīmē ballīti vakarā, bet gan papildu ienākumus.



Neiztērējot lieki, esi ieguvis.



Atliekot naudu, ilgtermiņā esi papildus nopelnījis.



Uz All nav jāiet katru dienu no rīta līdz vakaram, ir iespējams strādāt un nopelnīt (labāk, ja uzreiz strādā savā nozarē, iespējams, pat institūtā).

## 9

### Veidi kā sagrāt

Katras dienas vai nedēļas beigās atliec centus/eiro vienā kastītē/burkā.



Izmēģini metodi, kad katru dienu atliek par vienu centu vai eiro vairāk nekā iepriekšējā (vai otrādi: sākumā 365 un tad katru dienu mazāk).



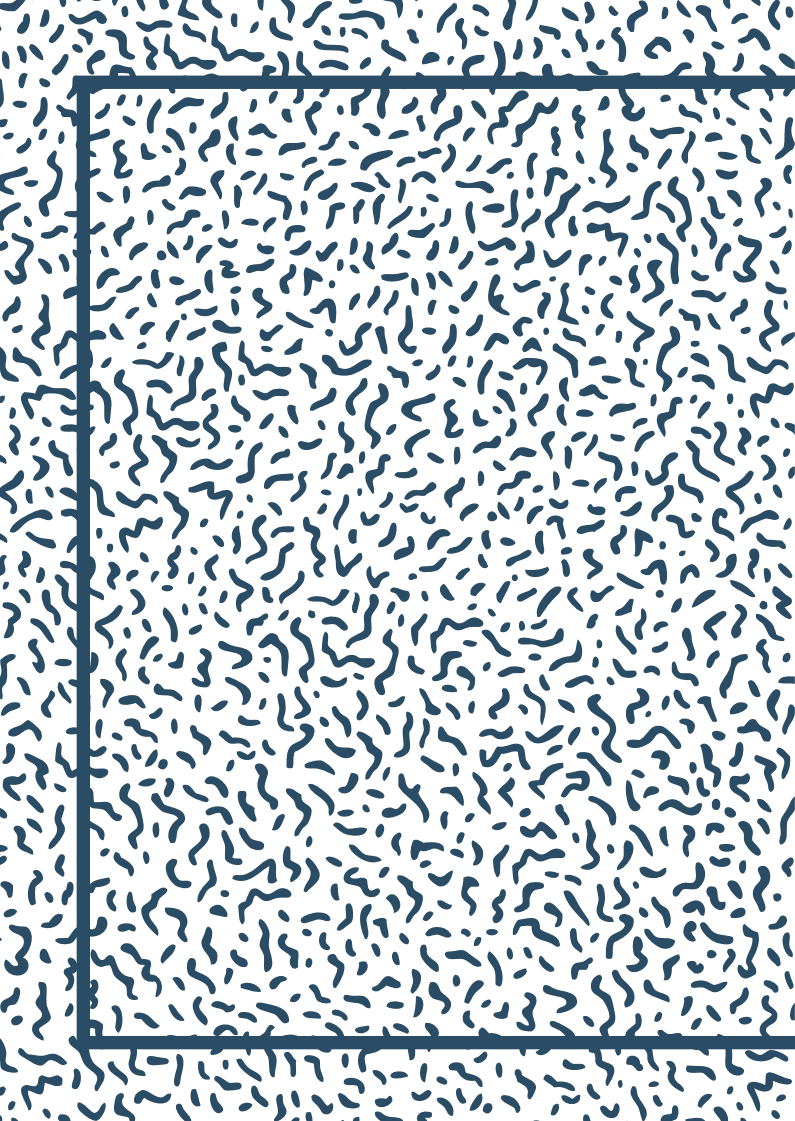
Kad pērc kaut ko kaitīgu (saldumi, alkohols u. tml.), tad tieši iztērēto summu tādā pat apmērā atliec malā uzkrājumam: sapratīsi, cik iztērē, un būsi arī iekrājis.

Neizmanto ikdienā naudu, ko esi atlicis uzkrājumam, jo citādi nejutīsi šo uzkrājumu.



No visiem kontā ienākušajiem līdzekļiem  
10 % atliec uzkrājumam.





# STUDIJAS



- 1 Uzsākot studijas
- 2 Ētikas normas, kas jāievēro studentam
- 3 Studiju procesā
- 4 Vienmēr atceries
- 5 Gatavojoties pārbaudījumiem, testiem un sesijai
- 6 Testu pildīšana
- 7 Eseja priekšpēdējā dienā

# 1

## Uzsākot studijas

Iepazīsties ar savu mācību programmu savlaicīgi un laiku pa laiku atsvaidzini uzzināto arī semestra laikā.



Lai vienmēr pa rokai būtu lekciju saraksts, izveido ekrānuzņēmumu un izmanto to kā fona attēlu savam telefonam vismaz pirmās divas nedēļas, tas palīdzēs to iegaumēt.



Laicīgi gatavo formulu lapu, dodoties uz ķīmijas/fizikas/matemātikas testu, sāc rakstīt formulas jau no paša semestra sākuma.



Veicot pierakstus, izmanto vairāku krāsu pildspalvas un marķierus, lai varētu izcelt svarīgāko informāciju, kas būtu jāzina, izmanto savu sistēmu un informāciju sadali kategorijās, piemēram: dzeltens – svarīgs arguments, oranžs – citāts, sarkans – domu grauds, zils – definīcija.

Pieraksti visus uzdevumus, gala termiņus, eksāmenus plānotājā vai kalendārā un uzstādi tiem savlaicīgus atgādinājumus. Apjomīgākiem darbiem izveido veicamo darbu sarakstu.



Labs apgaismojums var ietekmēt tavu produktivitāti. Ņem vērā, ka gaisma nedrīkst atspīdēt datora monitorā. Novieto to tā, lai redzes laukā (aiz monitora) neatrastos gaismas avoti vai logs, galda lampas apgaismojumu noregulē tā, lai pietiekami apgaismotu lasāmo tekstu un tastatūru. Nesēdi zem fluorescējošās spuldzes, jo tad ātrāk nogurs acis.



Neskatoties uz to, cik pasniedzēji brīžiem var būt biedējoši, ir jākomunicē – jāuzdod jautājumi, kad tev kaut kas šķiet nesaprotams. Ja baidies lekcijas laikā, pieej pie pasniedzēja pēc lekcijas vai pirms nākošās lekcijas un pajautā personīgi.



Izveido sev "es nezinu" sadaļu, kurā tu atzīmē jautājumus, kas jāuzdod pasniedzējam, taču cieni arī savus kursabiedrus, neuzdod tos lekcijas nobeigumā, lai lekcija neievilkto starpbrīdī.

## 2

---

# Ētikas normas, kas jāievēro studentam

---

Ierodies laikus uz lekcijām un nodarbībām, nedodies prom pirms pasniedzējs nav konkrēti informējis par nodarbības/lekcijas beigām.



Atbilstoši studiju noteikumiem izmanto piedāvātās prakses iespējas, pats kāro ieskaite, eksāmenus un citus pārbaudījumus.



Nepieļauj situāciju, kad kontroldarbs, eksāmens vai jebkurš cits studiju pārbaudījums tiek kārtots neatbilstoši pasniedzēja noteikumiem.



Pārzini savas All iekšējos kārtības noteiktumu un normatīvos dokumentus.



Izturies pieklājīgi, izpalīdzīgi un ar cieņu pret citiem studentiem, mācībspēkiem, All darbiniekiem un viesiem.

Komunikācijā ar citām personām nepieļauj rupjību un necenzētu vārdu izmantošanu, valoda ir jākopj.



Turi doto vārdu un pildi uzņemtās saistības un pienākumus pēc labākās sirdsapziņas.



Tu esi atbildīgs, lai attiecībās ar apkārtējiem netiktu pieļauts izsmiekls, augstprātība, iebiedēšana un ļauna ironija.



Tavs pienākums ir aizstāvēt domas un runas brīvību, neizmantojot to ļaunprātīgi.



Esi gatavs atbildēt par savu veikto darbību rīcību un tās izraisītajām sekām, pieņemot un labojot savas kļūdas.



Kritika ir laba tad, ja to izsaka konstruktīvi un atklāti personai, kurai tā ir adresēta. Kritikā izvairies no cieņas aizskaršanas, apvainojumiem un neslavas celšanas.



Neizmanto liekulību, kārtojot savstarpējās attiecības, arī atbildot uz pamatotu kritiku.

Cieni citu cilvēku privāto dzīvi un tās  
konfidencialitāti.



Izmanto iespējas papildināt savas zināšanas un  
attīsti profesionālās prasmes darbības jomā, ētikā  
un saskarsmē ar cilvēkiem sev apkārt.



Izturēties ar cieņu pret All infrastruktūru (telpām,  
mēbelēm, iekārtām utt.).



Studentam ir ne tikai tiesības, pastāv arī pienākumi,  
atceries to!

### 3

---

## Studiju procesā



Informācijas vizualizācija – ieteicams abstrakto  
informāciju “ielikt” attēlā, it īpaši tas ir noderīgi,  
ja tev ir grūti uztvert galveno teksta domu;  
piedāvājumā – diagrammas, tabulas, “domu  
zirnekļi”, infografikas.

*Give it a hand* – izmanto roku pirkstus,  
lai trenētu atmiņu. Piešķir vārdu katram  
pirkstam un atceries, kuram kurš vārds.  
Labā tehnika, lai atcerētos konkrētas  
frāzes vai terminus.



Līmlapiņas – saraksti konkrēto informāciju uz  
līmlapiņām un salīmē to vietās, kur to vari ik pa  
brīdim pamanīt. Pēc laika samaini lapiņas vietām,  
lai tās pamanītu “ar svaigu skatienu”. Ja lapiņa  
ilgstoši atradīsies vienā vietā,  
smadzenes to ignorēs.



Līmlapiņas ir arī iespējams izmantot kā vietu,  
kur uzrakstīt nelielu kopsavilkumu vai aprakstīt  
notikumu, ko pielīmē pie konkrētās nodaļas, lai,  
vēlāk atgriežoties, būtu iespējams ātri atcerēties  
galveno domu, notikumu utt.



Ir lielāka iespējamība, ka atcerēsies informāciju  
labāk, ja to izteiksi skaļi, nevis lasīsi vairākas reizes  
klusībā. Tikai nemēģini to darīt pilnā bibliotēkā.



Dokumentālie raidījumi un filmas ir labs variants kā  
pamatinformāciju uztvert labāk.



Pēc kāda materiāla mācīšanās pārbaudi savas zināšanas, uzdodot jautājumus par tēmu, lai saprastu, vai atceries, ko esi lasījis/klausījies/skatījies.



Mācies kopā ar kursa biedriem: sarunājiet satikties kopā bibliotēkā vai kādā citā vietā, kur kopā varat mācīties apgūstamo mācību vielu.



Atrodi laiku un veidu, kas tev der vislabāk: daži cilvēki vislabāk mācās no rītiem, citi – vakaros, citiem nepieciešama kompānija, citam – pilnīgs klusums. Eksperimentē, lai atrastu visefektīvāko veidu kā mācīties un atcerēties mācību materiālu.



Atvēli laiku savām mācībām, nedari visu pēdējā dienā. Izveido mācību nedēļas plānu un centies to ievērot.



Uztver mācības kā darbu: strādā/mācies noteiktas stundas un neaizmirsi par nelieliem pārtraukumiem. Būsi pārsteigts, cik daudz darba padarīsi, kad sāksi izmantot šo pieeju.

Tiec vaļā no tādiem nevajadzīgiem traucēkļiem kā sociāli tīkli, tos nobloķējot uz konkrētu laika posmu, izmantojot *KeepMeOut.com* vai *ColdTurkey* aplikāciju.



Dažiem palīdz produktīvāk veikt savu darbu, klausoties mūziku. Ieslēdz fonā dziesmas, kas tev neliks dziedāt līdzi, un turpini mācīties.



Runā, ka vislabāk informācija saglabājas prātā, mācoties 30–50 min ar 10 minūšu atpūtu starpā.



Mācoties sasaisti jauno materiālu ar jau zināmo informāciju.



Nākamajā dienā pēc mācīšanās nostiprini savas zināšanas, pārļasot mācību materiālu, un pārbaudi sevi, uzdodot jautājumus par attiecīgo tēmu.



Mācīties katru dienu ir efektīvāk nekā pagarinātu laika periodu vienā dienā.



Plānojot savu laiku, sāc ar laikietilpīgiem uzdevumiem un tā pakāpeniski nonāc pie īstermiņa uzdevumiem.

Atsakies no nakts uzkodām, lai vieglāk spētu  
aizmigt.



Ja lekciju materiāls ir pieejams pirms nodarbības,  
ieteikums to izdrukāt un lekcijas laikā veikt  
komentārus attiecīgajās vietās. Vēl labāk, ja šo  
materiālu esi jau pirms nodarbības izlasījis.



Kontaktējies ar augstāku kursu studentiem, lai  
viņi var tev palīdzēt un padalīties ar mācību  
materiāliem.



Noderīgāko no pasniedzēja izteiktā pieraksti, it  
īpaši, ja tas ir kāds fakts vai arguments.



Lekciju laikā veido pierakstus ar galveno,  
citādi aizraujoties vari pārlietu aizķerties un  
pilnvērtīgi nedzirdēt svarīgu informāciju. Veido  
saīsinājumus, tikai neaizraujies tā, lai vēlāk rastos  
grūtības, tos tulkojot.



Gadījumā, ja neesi apveltīts ar ātrrakstīšanas  
spējām, tad der ierakstīt lekciju un to konspektēt  
mājas.

Lai labi izceltos pasniedzēju acīs, attīsti savu viedokli, redzējumu par to, ko apgūsti, protams, ja tāds jau nav izveidojies. Lasot forumus, blogus, zinātniskos pētījumus utt., tas notiks, pat nemanot.



Esi iecietīgs diskusijās, klausies citu teikto līdz galam un nepārtrauc to pusē pat, ja tas neizklausās pilnīgi pareizi. Tas var aizskart ikvienu, kurš nejūtas par sevi pārliecināts.



Ja pierakstus veido ārpus klades uz lapām, ieteicams uz tām atstāt atzīmes ar datumu, tematu un lappuses numurējumu. Nevari iedomāties, cik viegli pēc mēneša var gadīties apmaldīties savos materiālos.



Atceries vārdu plaģiātisms kā smagāko pārkāpumu augstākās izglītības iestādē. Aizmirsti, ka cita darbu vari izmantot kā savējo.



Vēlies drošības pēc pārliecināties par sava darba unikalitāti? Darbiem latviešu valodā noderēs *plag.lv* (līdzīga sistēma universitātes plaģiātisma programmai).

Pastāv vēlme papildus pastudēt paralēli savām studijām? *Coursera.org* ir vietne, kurā vari izpausties jebkurā studiju lauciņā. Ir divi veidi apgūt šos kursus: maksas, pēc kuru apguves tiek izsniegts sertifikāts, un bezmaksas.



Meklējot kaut ko vairākās valodās, ir iespējams atrast plašāku un daudzpusīgāku informāciju.

## 4

---

### Vienmēr atceries



Nav iespējams atcerēties pilnīgi visu no izlasītā, tādēļ ir jāizdala pati svarīgākā informācija. Lasot visu, jebkurš agrāk vai vēlāk nonāks pie attaisnojuma, ka tam nav laika.



Svarīgākā informācija pēc iespējas labāk jāapgūst un jārod izpratne par to, kā to izmantot.



Samazini laiku, ko pavadi, apgūstot informāciju no izlasītā.

Šķiro visu informāciju, ar kuru kursa ietvaros jāiepazīstas, jo daļa no tēmām tiek izskatīta lekciju laikā.



Priekšmetos, kuros pasniedzēji semestra sākumā mēdz ieteikt avotus, veiksmīgs jautājums, lai noskaidrotu augstāko prioritāti, skanētu šādi: ja būtu iespēja izvēlēties tikai vienu no Jūsu ieteiktajām grāmatām, kura tā būtu? Un lūk, iegūts laiks, nelasot citus materiālus.



Nekad nelasi tekstu tā, it kā lasītu avīzi, nepievēršot uzmanību būtībai, citādi pazaudēsi domu jau pēc pirmajām lapām.



Konstanta lasīšana ikdienā (neaprobežojoties tikai ar grāmatām).

## 5

---

Gatavojoties pārbaudījumiem,  
testiem un sesijai

---



Lasot ir nepieciešams apzināties mērķi (kāds pārbaudījums tam sekos).

Neaizmirsti par miegu: sesijas laikā atrodi mirkli, lai atpūstos. Labs miegs palīdzēs labāk atcerēties, ko esi mācījies.



Ilgstošu mācību procesā nepieciešami arī pārtraukumi, ieteicams šo laiku izmantot mierīgai pastaigai vai braucienam ar velosipēdu, kas sniegs smadzenēm nepieciešamo svaigo gaisu un atslodzi ķermenim.



Pirms testa pieraksti visu svarīgāko informāciju uz lapiņām (*index card*), būs vieglāk to atkārtot, esot ceļā vai pirms pārbaudījuma gaidot.



Lai motivētu sevi mērķa sasniegšanai, nospraud sev atalgojumu par veikumu. Tā var būt kāda sērija no iemīļotākā seriālā, pastaiga ar kādu, treniņš vai jebkas cits, kas rada atvieglojumu un spēj sniegt pozitīvas emocijas.



Mācoties testam, atkārtoti novērtē savas zināšanas: seko līdzi savai izpratnei par jauno materiālu, atkārti svarīgākos terminus, pārļausot mācību vielu.

Testa laikā izmanto laiku lietderīgi: seko līdzi laikam, kas ir noteikts testa pildīšanai; vispirms atbildi uz vieglākajiem jautājumiem, atstāj grūtākos uz beigām.



Ja ir tests ar dotiem atbilžu variantiem: sākumā centies atbildēt uz katru jautājumu, neskatoties uz atbilžu variantiem, ja nepieciešams, lieto izslēgšanas metodi.



Uztver eksāmenu kā savu izaicinājumu, nevis šķērslī.



Ieteikums testam nepieciešamos rakstāmpiederumus salikt somā iepriekšējās dienas vakarā, lai testa dienā par to nav jāuztraucas.



Kad esi pabeidzis rakstīt atbildes uz testa jautājumiem, neaizmirsti vēlreiz pārlasīt uzrakstīto, iespējams, atradīsi kādu kļūdu vai arī varēsi kaut ko papildināt.



Ir labi mācīties eksāmenam, ja ir pieejami iepriekšējo gadu paraugi. Bet ņem vērā, ka vecā eksāmena uzdevumi/jautājumi var nebūt tavā eksāmenā.



Dodoties uz eksāmenu, domā pozitīvi: nedomā par testiem, kuros tev nav veicies. Pirms eksāmena sakārto savas domas un elpo mierīgi.



Necenties pēdējā pusstundā visu vēlreiz steigā atkārtot, tādējādi tikai saputrosi lietas.



Ja pabeidz ātrāk, pasēdi 5 minūtes un izej cauri vēlreiz, atradīsi kādu muļķīgu kļūdu.



Ir bezjēdzīgi pēc eksāmena salīdzināt savas atbildes ar kursabiedriem, labāk ej mācies nākamajam.



Pētījumi liecina, ka, lasot tekstus, kuru burtraksts (fonts) no ikdienā ierastā ir nomainīts uz kādu mākslinieciskāku, ļaus atcerēties vairāk par ierasto.



Plānojot laiku mācībām, atbildi uz šiem trīs jautājumiem: ko tu mācīsies, kādā kārtībā un kurā laikā?



Esejām – pievērs uzmanību galvenajai domai nodaļā/tekstā/paragrāfā (spēj to formulēt saviem vārdiem).

Testiem – pievērš lielāku uzmanību detaļām un apgalvojumiem, lai pats sevi pārbaudītu, labākais veids ir sastādīt jautājumus pašam un uz tiem atbildēt.

## 6

### Testu pildīšana

- > Izlasi nosacījumus.
- > Katru jautājumu izlasi kārtīgi līdz galam.
- > Izslēdz nepareizās atbildes.
- > Tava pirmā izvēle parasti ir pareizā (ja nomāc šaubas).
- > Vienmēr kārtīgi apskati kartes, grafikus un attēlus.
- > Nekad neatstāj tukšas atbilžu vietas.
- > Reizēm atbilde uz vienu jautājumu ir dota citā jautājumā, atceries skatīties uz testu arī kopumā, ne tikai uz katru jautājumu atsevišķi.

---

## Eseja priekšpēdējā dienā

---

Nav īsti nekā brīnumaināka par nodošanas termiņu tuvošanos, kas spēj studentus motivēt un ievest kārtīgā stresa pieplūdē vienlaicīgi. To sauc par produktīvo stresu. Nav jau gluži tā, ka visi gudri māca darboties savlaicīgi, bet rokas jau pašas neceļas, ja pastāv apziņa, ka vēl ir pāris dienas, "izdarīšu taču vēlāk".

Reālā situācija liek noprast, ka šādu brīnumu paveikt ir neiespējami, taču tā nu gluži nav, galvenais ir rīkoties, nekrītot pārlietu lielā panikā, un atveltīt rakstīšanai visu dienu.

### 1.

#### **Uzlādē savu ķermeni.**

Kārtīga maltīte, iesākot rītu, būs obligāta, jo laiks ir dārgs resurss un, esot nepaēdušam, tavš prāts nedarbosies pilnvērtīgi, domas pēc laika novērsīsies par labu ēdienam.

## 2.

### **Izvēlies vietu.**

Vietai noteikti ir jābūt piemērotai, visticamākais, ka zini, kur visproduktīvāk darbojies, jo galvenais ir nodrošināt komforta sajūtu un koncentrēšanos maksimāli ilgi.

## 3.

### **Atslēdzies no apkārtējās pasaules.**

Lieka laika kavēšana sociālajos tīklos mūsdienās ir jau ikdiena (atkarība), taču ne tagad, to ir jāizslēdz līdz darba nodošanai, saņemies!

Atliec mobilo telefonu uz laiku prom un neatver sociālos tīklus.

## 4.

### **Izveido un darbojies pēc dienas plāna.**

Pieņemsim, ka savu darbu tu uzsāc aptuveni plkst. 9.00 no rīta pēc kārtīgu brokastu ieturēšanas.

### **9.00–9.30**

#### **Laiks, lai izfilozofētu esejas tēmu.**

Ja tēmas ir dotas, izvēlies to, kuru pārzini vislabāk, jo šādi apstākļi nav paredzēti, lai mācītos kaut ko jauna. Uzmanies! Īsākie eseju temati ir tieši tie, kuru galvenā doma ir visdziļākā. Pameklē *Google Scholar*, vai nav kaut kas līdzīgs citā valodā.

### **9.30–12.00**

**Izveido shēmu esejai ar visiem plāna punktiem.**

Iztirzājumu veido ar vismaz 3 daļām tā, lai tās būtu pēc iespējas ciešāk sasaistītas ar galveno domu un savstarpēji, labākais veids – shematiski ar apakšpunktiem sarakstīt faktus, viedokļus un citātus zem katras sadaļas.

### **12.00–13.00**

**Pabeidz ievaddaļu.**

Grūtākā, bet svarīgākā daļa. Nenervozē par to, kā tas sākumā uzrakstīts, koncentrējies uz to, kā to sasaistīsi ar iztirzājumu. Lai to padarītu labāku, labojumus veic tikai beigās.

### **13.00–14.00**

**leturi pelnītu pārtraukumu, lai papusdienotu.**

### **14.00–16.00**

**Atgriezies pie darba, lai sāktu faktu, citātu utt. meklēšanu, lai padarītu darbu piesātinātāku.**

Katru reizi, kad atrodi noderīgu informāciju, iekopē to atsevišķā word failā ar atsaucēm uz resursiem.

**16.00–20.30**

**Raksti galveno daļu, iestarpinot kādu  
mirkli, lai paēstu.**

Galvenais neuztraucies par to, kā raksti teikumus, tos pielabosi pašās beigās. Tā kā rakstot idejas rodas vairāk un vairāk, pieraksti tās pie uzmetuma, var noderēt gadījumā, ja iztrūkst vārdu skaits. Gadījumā, ja nav izdevies sasniegt nepieciešamo vārdu skaitu, nesāc pat krist panikā, drīzāk meklē argumentu, kas ir vismazāk apspriests vai uzsvērts, un papildini to.

**20.30–22.30**

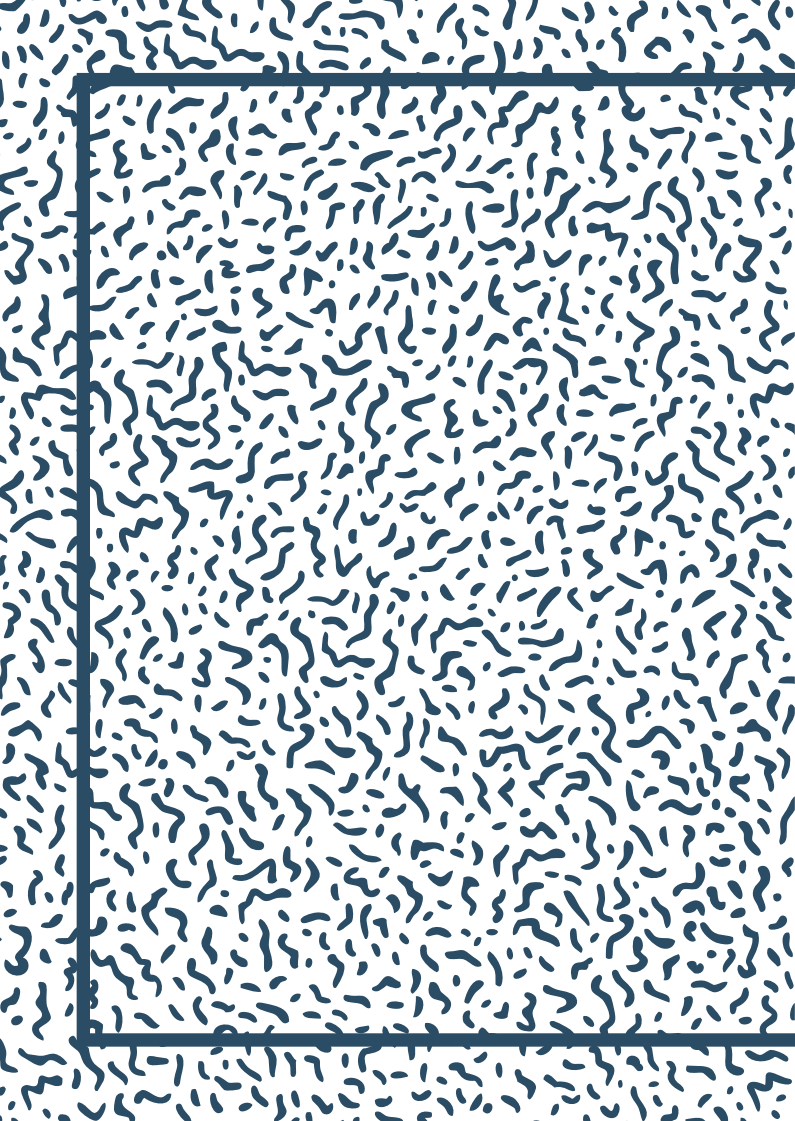
**Pārskati uzrakstīto un labo kļūdas, tiešām atvēlti tam laiku, jo kļūdās visi, tikai vairs nav pamatskola, lai tavā vietā to labotu kāds cits.**

Pievērs uzmanību: vai pārlasot ir iespējams to izlasīt plūstoši, neaizķeroties, vai paragrāfus ir izdevies sasaistīt. Pareizrakstība veido 10–20 % atzīmes (atkarībā no studiju virziena).

**No 22.30 līdz (15 minūtes līdz  
iesniegšanas termiņam)**

**Pabeidz pēdējos teikumus, ja neiekļāvies grafikā.**

Galvenais – iekļaujies termiņā un iesniedz vērtēšanai.



LAIKA PLĀNOŠANA



>



Padomā reāli, cik daudz tu spēj izdarīt noteikti laikā, ar pārpūli nekur tālu netiksi.



Uzdevums nosaka laiku, nevis laiks nosaka uzdevumu.



Ikdienā atrodi vietu, kur pierakstīt savas domas, sarunu galvenos punktus, darbus, kas pa nedēļu būtu jāizdara, tas tev palīdzēs saprast, cik daudz tu paspēj izdarīt plānotos darbus un kā tu patērē savu dienas laiku.



Ieplāno papildu laiku savām aktivitātēm/darbiem. Sagatavojies, ka iespējams kaut kas neieplānots var izjaukt tavus iesāktos darbus.



Dienas sākumā velti 30 minūtes, lai saplānotu savu dienu. Nesāc savas dienas aktivitātes, kamēr neesi līdz galam saplānojis savu laika plānu.



Pirms kāda svarīga zvana piecas minūtes velti, lai saprastu, kādu rezultātu tu gaidi no šīs sarunas.



Praktizējies uzreiz neatbildēt uz katru telefona zvānu, katru e-pastu, ja tas tikko pienācis. Atbildēsi,

kad varēsi, bet arī neiekrāj pārāk daudz neatbildētu ziņu, to atbildēšana vēlāk aizņems vēl vairāk neplānota laika.



Atceries, ka ir iespējams visu plānoto izdarīt.  
Papildus atceries, ka ir labas izredzes visu paspēt, ja 20 % no tavām domām, sarunām un aktivitātēm veido 80 % no tava gala rezultāta.



Uzturi kārtībā savu darba galdu, savu e-pastu un savu uzdevumu sarakstu.



Plāno savas darba dienas un pieturies pie šī plāna (pārskati sarakstu ar padarītajiem darbiem).



Necenties, darot savus darbus, būt veiklākais, bet gan izdarīt visus darbus, cik vien efektīvi un labi spēj.



Centies izvairīties no traucēkļiem/izklaidēm, kas var novērst tavu uzmanību no darbiem. Šādā veidā tu neizniekosi savu laiku, jo var zaudēt vismaz 2 stundas vai vairāk, nesekojojot savam plānam.

Neatliec plānotos darbus uz vēlāku laiku. Sāc darīt laikus, kaut vai pa daļām līdz darbs ir paveikts. Šādā veidā, iespējams, paspēsi plānoto izdarīt ātrāk, nekā biji domājis.



Neuzņemies darīt vairāk darbus, nekā spēj realizēt. Šādā veidā tev būs laiks saviem prioritātes darbiem. Ir cilvēciski arī kādreiz pateikt: "nē".



Ne vienmēr vairāku darbu vienlaicīga darīšana ir laba. Labāk koncentrēties uz katru darbu atsevišķi un izdari tos pēc kārtas.



Efektīva darba saraksta izveidošana: šādi tu vari paveikt savus darbus vislabāk. Esi produktīvāks no rītiem? Tad veic visvairāk darbus rīta pusē.

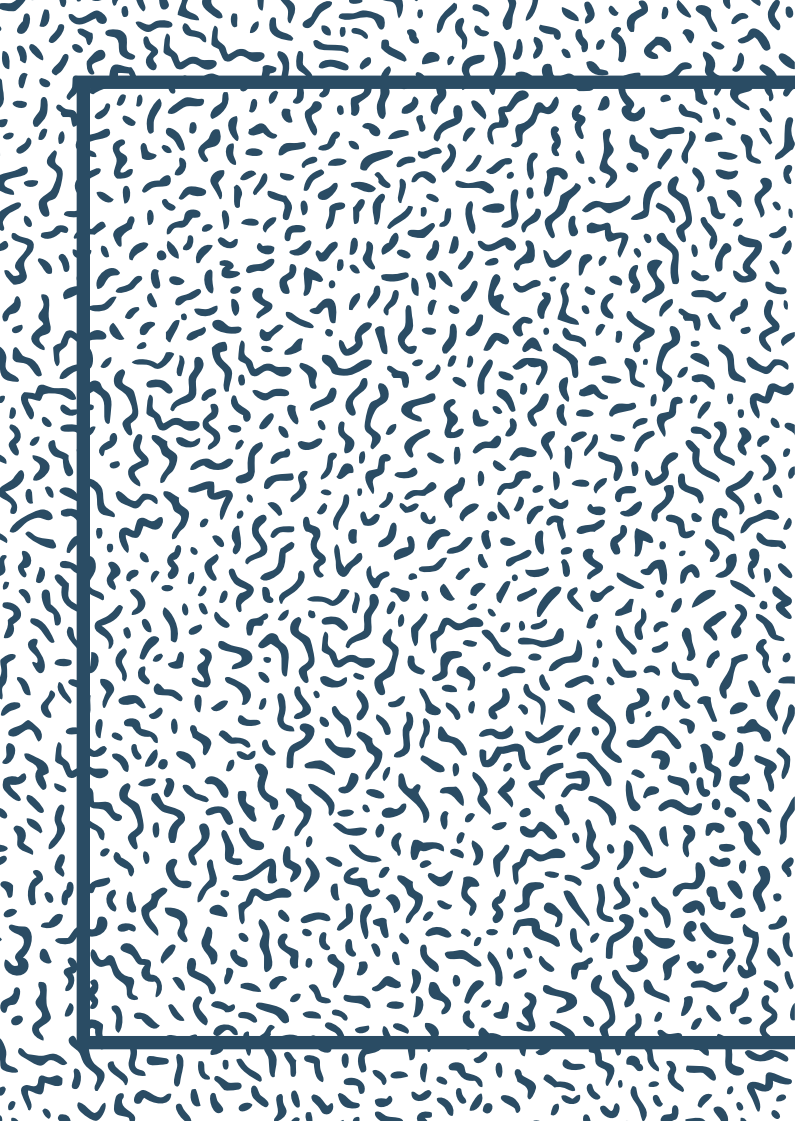


Nosaki izpildes/gala termiņus saviem darbiem un projektiem, lai būtu vieglāk plānot savu darbību gaitu, bet nepiemirsti par laika rezerves iekļaušanu, ja gadās kaut kas līdz tam neplānots.

Nekautrējies lūgt palīdzību vai deleģēt darbus  
citiem, ja zini, ka tas var palīdzēt ātrāk un  
produktīvāk padarīt darbus.



Ja pavadi daudz laika, braucot sabiedriskajā  
transportā vai sēžot uzgaidāmajā telpā, – izmanto  
šo laiku produktīvi.



# DOKUMENTU RAKSTIŠĀNA



### Rakstot **dokumentu**:

- > nenovirzies no galvenās tēmas (mērķa);
- > seko līdzī un maini savu teikumu garumu un struktūru;
- > lieto atslēgvārdus teikuma sākumā vai beigās;
- > ievēro formālu leksiku (terminus) un stilu atbilstoši dokumenta specifikācijai;
- > neiekļauj tekstā terminu un jēdzienu saīsinājumus;
- > izmanto neitrālu *Microsoft Word* burtrakstu (piemēram, *Times New Roman*, *Arial*, *Calibri*).



Kad esi pabeidzis rakstīt dokumentu / studiju darbu, pārlasi to vismaz divas reizes, lai pārliecinātos, ka nav liekvārdības, gramatikas un stila kļūdas un neesi novirzījies no galvenās domas.



Kreisajā vai labajā pusē jābūt norādītai personai, kam iesniegums domāts, datīva locījumā (kam?) un šīs personas amatam.



Rakstot **iesniegumu**, ievēro, ka:

- > labajā pusē jābūt norādītam, kas ir iesnieguma autors ģenitīva locījumā (kā?), kāds ir autora amats;

- > pa vidu rakstāms dokumenta nosaukums ar mazajiem burtiem un punktu beigās (iesniegums.) vai, rakstot datorrakstā, ar lielajiem burtiem un bez punkta (IESNIEGUMS);
- > saturā jābūt ievērotām pieklājības normām un pareizrakstībai;
- > iesniegums tiek rakstīts uz A4 formāta lapas;
- > zem teksta, kreisajā pusē jābūt norādītai vietai un datumam;
- > labajā pusē jābūt iesnieguma autora parakstam un paraksta atšifrējumam;
- > ja iesniegums ir rakstīts datorrakstā, tad iesniedzējam tas jāparaksta ar roku;
- > iesnieguma saturisko tekstu pieņemts sākt ar vārdu „Lūdzu”.



Rakstot e-pastu jeb elektronisko vēstuli, vēstules temata (*subject*) ailē konkrēti un pārdomāti norāda ziņojuma tematu, lai informētu saņēmēju un vēlāk būtu viegli atrodama.



Elektroniskajai vēstulei tāpat kā parastai vēstulei jāsākas ar sasveicināšanos, kas var ietvert arī uzrunu:

- > sievietēm latviešu valodā var lietot uzrunas formu “cienījamā” vai “cienītā”;



- > vīriešiem latviešu valodā var lietot uzrunas formu “godājamais” vai “godātais”;
- > uzrunā var lietot arī amata nosaukumu (Cienījamo pasniedzēj! Godātais kolēģi!);
- > tuvāk pazīstamus cilvēkus latviešu valodā drīkst uzrunāt vienkārši vārdā, un tas nav nepieklājīgi (Labdien, Ligita! Labdien, Pēteri!);
- > cilvēkus, kuru vārds nav zināms, var uzrunāt: “Cienītā kundze!”, “Godātais kungs!”.



Vēstulēs vietniekvārdu “Jūs” un “Tu” visos locījumos raksta ar lielo burtu, izņemot gadījumu, kad tiek uzrunātas vairākas personas vienlaicīgi, tad vietniekvārdu “jūs” raksta ar mazo burtu.



Nav pieņemts sākt vēstuli ar vietniekvārdu „es” un „man”.

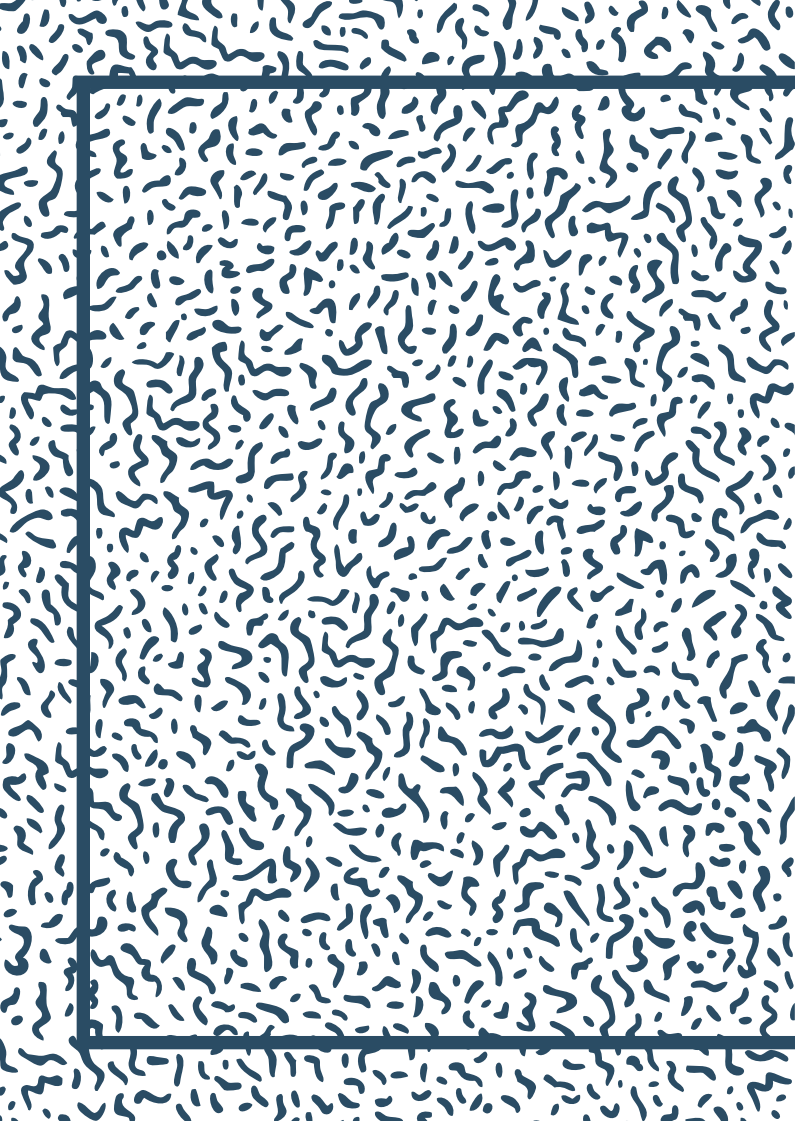


Lietišķas vēstules sākumā norāda tās mērķi, pēc tam ir jautājuma izklāsts, nobeigumā – priekšlikumi un lūgumi.

Vēstules nobeigums ietver cieņas apliecinājumu (Ar cieņu ..., Patiesā cieņā ..., Cieņā... u. c.) un parakstu. Vēlams pievienot sūtītāja amata nosaukumu un kontaktinformāciju.



Pieklājīgi ir nekavējoties atbildēt uz saņemto e-pasta vēstuli, vēlākais – nākamajā darba dienā pēc vēstules saņemšanas. Ja sūtītājam ir ļoti svarīgi zināt, ka un kad adresāts vēstuli ir saņēmis, var pieprasīt atbildi par saņemšanu.



# TEHNOLOĢIJAS



- 1 Produktivitāte
- 2 Drošība
- 3 Vai tu zināji šos IT knifus
- 4 Internets tavās rokās

---

## Produktivitāte

---

### PĀRLŪKA ĪSCEĻI

- > *Alt + D* vai *Ctrl + L*, lai ātri ieliktu kursoru adrešu laukā.
- > *Ctrl + F*, lai lietotu meklēšanas funkciju pārlūkā, failos vai jebkur citur datorā.
- > *F5*, lai pārlādētu lapu.
- > *Ctrl + Shift + T*, lai atvēru pēdējo aizvēerto cilni.

### MICROSOFT OFFICE / GOOGLE.DOC ĪSCEĻI



Taustiņu kombinācija	Darbība
<i>Ctrl + Delete</i>	Dzēst atlasīto vienumu vai vārdu aiz kursora
<i>Ctrl + Backspace</i>	Dzēst vārdu pirms kursora
<i>Ctrl + Home</i>	Pārvietot kursoru dokumenta sākumā

Taustiņu kombinācija	Darbība
<i>Ctrl + Spacebar</i>	Atcelt atlasītā vienuma formatēšanu
<i>Ctrl + E</i>	Centrēt tekstu
<i>Ctrl + L</i>	Līdzināt tekstu pēc kreisās malas
<i>Ctrl + Q</i>	Līdzināt tekstu pēc abām malām
<i>Ctrl + R</i>	Līdzināt tekstu pēc labās malas
<i>Ctrl + End</i>	Pārvietot kursoru dokumenta beigās
<i>Ctrl + 1</i>	Rindstarpas attālums viena līnija ( <i>line spacing: single</i> )
<i>Ctrl + 2</i>	Rindstarpas attālums divas līnijas ( <i>line spacing: double</i> )
<i>Ctrl + 5</i>	Rindstarpas attālums pusotra līnija ( <i>line spacing: 1.5 lines</i> )
<i>Ctrl + ]</i> vai <i>Ctrl + Shift + →</i>	Palielināt atlasītā vienuma burtraksta izmēru par 1 punktu

Taustiņu kombinācija	Darbība
<i>Ctrl + [</i> vai <i>Ctrl + Shift + ←</i>	Samazināt atlasītā vienuma burtraksta izmēru par 1 punktu
<i>F4</i>	Atkārtot pēdējo darbību
<i>F7</i>	Izvēlēties gramatikas pārbaudes ( <i>spell check</i> ) darbību
<i>Alt + Shift + D</i>	Ievietot pašreizējo datumu
<i>Alt + Shift + T</i>	Ievietot pašreizējo laiku
<i>Ctrl + W</i>	Aizvērt dokumentu

## DARBĪBAS OPERĒTĀJSISTĒMĀS



*Ctrl + Shift + Esc*, lai atvērtu uzdevumu  
pārvaldnieku (*task manager*).



*Alt + F4*, lai aizvērtu pašlaik atvērto programmu.



*F2*, lai pārsauktu atlasīto failu.

*Windows* logo taustiņš + bultiņas, lai pielīmētu programmas pie malām. *Windows* taustiņš + → attiecīgi pielīmēs programmu pie labās ekrāna puses/malas.



Saglabājot savu *PowerPoint* prezentāciju kā *PowerPoint Show*, prezentācija atvērsies automātiski gatava prezentēšanai.



Lieto cilnes, nevis ver jaunus pārlūkus.



Ja vēlies kaut ko saglabāt no pārlūka, tad pievieno to kā grāmatzīmi.



Ja programmas nestrādā pēc *Windows 10* atjauninājuma, apsver iespēju atsākt lietot iepriekšējo *Windows* versiju.



Atradi informatīvu mājaslapu, bet tajā ļoti slikti strādā meklēšanas funkcija? Lieto *Google* meklēšanu! Lai lietotu *Googli* kā meklētāju lapā, raksti "site: mājaslapa.lv teksts ko meklē", un *Google* meklē rezultātus tikai no šīs mājaslapas.



Apnicis rakstīt kladē, jo tā visu laiku pazūd un aizņem vietu somā? Sāc lietot pierakstus internetā! Tādas lietotnes kā *Microsoft OneNote* un *Evernote* piedāvā iespēju informāciju pierakstīt un sistemātiski sakārtot.



Programma *Mendeley* noderēs kā datubāze, meklējot publikācijas un patentus, un, to sinhronizējot ar *Microsoft Word*, sniegs iespēju ātri un viegli ievietot noformatētas atsauces uz atrastajiem informāciju avotiem.



Lieto *Google Scholar*, lai ātri atrastu publicētus rakstus savā nozarē un iegūtu sistemātisku pārskatu.



Ja nevēlies, lai jaunā lapa atveras “pa virsu” esošajai, iespējams atvērt saiti citā cilnē – to var veikt ar jebkuru no pārlūkiem, izmantojot kombināciju *Ctrl* + kreisais peles taustiņš vai, ja pelei ir vidējā poga, tad ar to.



*Google* var arī meklēt, izmantojot attēlus. levelkot attēlu *Google* meklēšanas lodziņā, tas meklēs līdzīgus attēlus, tā var atrast attēla avotu.

Teksts par mazu? *Ctrl* + peles rullītis uz augšu/leju – palielinās/samazinās pārlūka tālummaiņa.



Lai gan Vikipēdija nav citējams avots, savos pētnieciskajos darbos vari atsaukties uz avotiem kas norādīti zem “ārējās saites”.



Lai meklētu sociālo tīklu profilus *Google*, lieto operatoru “@”, piemēram, @RTU.



Operatoru tilde “~” lieto, lai meklētu sinonīmus, piemēram “~canyon”.



Lai meklētu kādā skaitļu diapazonā, liec starp minimālo un maksimālo skaitli operatoru “..”, piemēram, “camera \$60..\$100”.



*Google* ir iespējams lietot operatoru “\*”, lai aizstātu nezināmo vārdu teikumā, piemēram, “pasaulē augstākais \*”.

Vai zināji, ka *Andorid* pastāv “viesu” režīms, kas ir paredzēts gadījumā, kad kādam iedod telefonu?



Neatver nezināmas saites, tajās var slēpties vīrusi.



Lieto datora antivīrusa programmu, lai aizsargātos no inficētiem failiem, kas var sabojāt tavu datoru!



Tagad kontakti glabājas mākonī, nevis SIM kartē, tāpēc, ja pazaudē SIM karti un esi lietojis e-pasta adresi telefonā, tavi kontakti nepazudīs.



Vienmēr pārbaudi, vai e-pasts tiešām nāk no avota, kas norādīts.



Neej uz sliktajām mājaslapām.  
Tu zini, par ko ir runa ...

Ja ieej mājaslapā un izlec logs, kas liek tev palaist programmatūru, divreiz pārbaudi, vai tas nav krāpniecības mēģinājums. Vairāk nekā 30 000 mājaslapu tiek uzlauztas katru dienu!



Ja parādās vīruss, kas liek tev maksāt, lai atgūtu failus, labāk aiznes datoru uz remontu, kur to pārinstalēs un failus atgūs drošākā veidā.



Instalējot jaunu programmatūru, nespied automātiski *next*, pārbaudi, ko tu instalē, vai nav ieķeksētas iespējas, kas ieinstalē papildu nevajadzīgu programmatūru.



Ja nevēlies, lai tavi draugi, izmantojot tavu datoru, lieto arī tavu profilu, izveido otru/viesu profilu, ko dot šādos gadījumos.



Nedod visu savu personīgo informāciju, ja neesi drošs par to, kādiem mērķiem to izmantos (pilnais vārds, adrese, personas kods, bankas konta numurs utt.).



Lietojot sociālos tīklus, apzinies, ka par tevi var daudz ko uzzināt, seko līdzī savam publiskajam profilam (*facebook, twitter* utt.).

Reģistrējoties forumos un mājaslapās, apsver domu lietot pseidonīmu, kas nav līdzīgs tavam īstajam vārdam.



Lasot ziņas, pārliecinies, vai atrastā informācija ir no uzticama avota, pirms pieņem to par patiesu.



Pirms pasūti kaut ko internetā, pārbaudi, kādas ir veikala atsauksmes.



Lietojot savu bankas karti, lai iepirktos internetā, pārbaudi, vai tā nav krāpnieku lapa, kas nozags tavu informāciju.



Iepērkoties no lielām mājaslapām, kā *Amazon* vai *Ebay*, lieto interneta maciņu *Paypal*, jo tad pastāv mazāka iespēja tikt apkrāptam.



Pirms spied uz saites, pārvieto kursoru uz saites, pāris sekundes paturi un pārliecinies, vai tas tiešām vedīs, kur norādīts.



Ja tu mēģini lejupielādēt PDF failu, bet redzi, ka tas ir EXE, izdzēs to, jo tas visdrīzāk ir vai nu vīruss, vai arī ne tas, ko tu meklē.

Vai zināji, ka pēc tava pārlūka par tevi var uzzināt tavu lokāciju, valodu un pat tava monitora lielumu? Ieraksti *Google* meklēšanā: “what your browser knows about you”.



Lai gan programmatūras atjauninājumi var būt kaitinoši, tie ir vajadzīgi, lai programmatūra vienmēr būtu droša un stabila.



Pirms instalē jaunas aplikācijas viedtelefonā, pārbaudi kādas pieejas (*access*) aplikācija pieprasa, piemēram, kabatas lukturiša aplikācijai nav vajadzīgi tavi kontakti un pieeja tavai atrašanās vietai.



Nelieto vienlaicīgi divas antivīrusa programmas, tās nestrādās efektīvi un, iespējams, uztvers viena otru par vīrusu.



Uzmanies no programmām, kas sola paātrināt tavu datora darbību, tās ne vienmēr strādā un bieži vien var sabojāt datoru.

Lietojot *gmail*, apsver iespēju lietot divu soļu autorizāciju, tādējādi tavš konts būs daudz drošāks un piekļuve kontam sekos pēc koda ievadišanas, kas tiks atsūtīts uz reģistrēto tālruņa numuru vai e-pastu.



VPN (*virtual private network*) ir iespēja, kā maskēt savu IP adresi un informāciju par sevi, kad esi internetā.



Vai zināji, ka *Microsoft Windows* ir iebūvēts antivīruss? Tas saucās *Windows Defender*, tāpēc labāk atstāj to ieslēgtu.



Lai tavi konti būtu droši, lieto drošas paroles. Lai parole būtu drošāka, izvairies no reāliem vārdiem parolē, jo tieši tos ir visvieglāk uzminēt. Piemēram, sunsirkskaists – neder, j3aspasj – der. Lai parole būtu vēl drošāka, lieto ciparus un nelieto vienu paroli visos kontus.



Seko līdz ziņām par vietnēm, kuras tiek uzlauztas. Ja tev ir konts kādā no šīm vietnēm, tad pārbaudi, vai neesi to pašu paroli izmantojis citur un, ja esi, nomaini to.

### 3

---

## Vai tu zināji šos IT knifus

---



Lai labāk naktī gulētu, datoram un viedtālrunim lieto aplikācijas, kas nomaina monitora un ekrāna apgaismojumu no zilās un sārta. Zilā gaisma acīm liek domāt, ka ir diena, un neļauj atslābt. Piemēram, PC – *f.lux*, *Android* – *Sunset*, *iOS* ir jau integrēti iekšā.



Lai lietotu pārlūku pilnekrāna veidā (*Google Chrome*, *Mozilla Firefox*, *Edge* u. c.), izmanto taustiņu *F11*.



Nestrādā dators? Pārbaudi, vai ir iesprausts vads.



Dators/telefons nestrādā vai strādā lēni? Lielākoties gadījumu ierīces izslēgšana un ieslēgšana atrisina problēmu.



Zibatmiņu vienmēr var iespraust ar trešo reizi.



Lai nobrukšanas gadījumā, nepazustu visi faili,  
taisi savam datoram rezerves kopijas.



Lieto klēpj datoru un tas “raustās”? Pie enerģijas  
opcijām (*power options*) pārbaudi, vai nelieto  
enerģijas taupīšanas (*power saving mode*) režīmu.



Nav ko darīt? Izmēģini viedtālrunā piedāvātos  
asistentus (*SIRI, Hello Google*).



Vajag izlozēt nejauši izvēlētu skaitli? *Random.org*  
dod iespēju iegūt skaitli tavā izvēlētajā diapazonā.



Ja tev ir sava mājaslapa, lai iegūtu vairāk  
apmeklētājus, ir vērts likt un kopīgot tās saiti, tā tas  
padara to redzamāku.



Izveidojot sociālo mediju kontus savam biznesam  
vai mājaslapai, ir iespēja efektīvāk sevi popularizēt  
un sazināties ar klientiem.



Lai labāk reklamētu sevi vai mājaslapu, centies  
izveidot uzskatāmu vizuālo materiālu, nevis tikai  
tekstu.

Ja tev nav *Microsoft Office* vai cita  
licencēta programmatūra, vienmēr var  
atrast citus bezmaksas variantus,  
meklējot atvērtā pirmkoda (*open source*)  
programmatūru.



Ja redzi daudz apmeklējumu lapā, tie, iespējams,  
nav cilvēki, bet gan cilvēku rakstītas programmas,  
kas pārbauda tavu lapu.



Iepērkoties internetveikalos, atstāj produktu grozā,  
pēc kāda laika, iespējams, tiks atsūtīts atlaižu kods,  
lai motivētu produktu nopirkt (strādā tikai, ja esi  
reģistrējies lapā).



Ja ir vajadzīgs uzzināt savu IP adresi, tad var lietot  
adresi *WhatisMyIP.com*



Ja lapa neatveras 3 sekunžu laikā, neatmet tai  
uzreiz ar roku.



Neiet Wi-Fi? Restartē rūteri!



Var lietot privāto režīmu, lai meklētu atlaides.

Nav kur likt visus failus? Vai zināji, ka universitātes nodrošinātais *Office365* sniedz tev iespēju lietot 1 TB mākonī, kur vari ielādēt visus failus?



Zini atšķirību! Cietajā diskā informācija saglabājas ilgstoši, operatīvajā atmiņā tā saglabājas, tikai kamēr dators ir ieslēgts.



Vai zināji, ka pēc slavenās melnās piektdienas parauga ir arī kiberpirmdiena? Šajās dienās ir ne tikai iespējams nopirkt lētāk drēbes, bet arī programmatūru, tāpēc cītīgi seko līdzi sev interesējošiem produktiem.



Pārāk daudz mēstules e-pastā? Pameklē e-pastu beigās informāciju un saiti, kas piedāvā atteikties (*unsubscribe*) no šiem e-pastiem.



Uzlādējot portatīvā datora bateriju vien līdz 80 %, nevis līdz pilnai uzlādei, tu spēj pagarināt tās dzīves ilgumu.



*iPhone* īpašnieki ir spējīgi nodzēst nepareizi ievadītos skaitļus, pavelkot tos pa labi vai kreisi, nenodzēšot visu.

Lai arī cik muļķīgi tas nešķistu, pats labākais veids, kā atbrīvot atmiņu savam mobilajam telefonam, ir izdzēst aplikācijas un tās ieinstalēt no jauna, tādējādi no kopējās izmantotās atmiņas pazudīs liekā informācija, ko uzkrājusi aplikācija tās lietošanas laikā.

## 4

---

### Internets tavās rokās

---

Lieto vienu e-pastu, kas paredzēts lietišķajā komunikācijā, piemēram, [janis.berzins@gmail.com](mailto:janis.berzins@gmail.com), bet ikdienas darbībā citu.



Patīk datorspēles? Meklē informāciju par spēļu komplektiem (*game bundles*) un izmanto iespējas iegūt vairākas spēles pat par 5 % no kopējās summas.

Ja lieto datoru, telefonu un planšeti, tad, lietojot vienu kopīgu e-pasta kontu, informācija, kā, piemēram, telefona kontakti, sinhronizēsies visās ierīcēs. Tas pats arī notiek, ja nomaini telefonu, – mūsdienās visi kontakti tiek glabāti ar e-pasta kontiem.



Sāc lietot tiešsaistes portfeļa iespējas, piemēram, *LinkedIn*, lai efektīvāk parādītu sevi darba devējiem.



Nav TV, nav problēmu, daudz lapu, ieskaitot Latvijas TV kanālus, piedāvā TV tiešraidī internetā!



Pietrūkst kāda funkcionalitāte viedtālrunī? Ieej *Google Playstore (Android)* vai *AppStore (iOS)*, lai atrastu programmu, kas izpilda funkcionalitāti.



Rakstot tekstu angļu valodā, teksta lasāmību un gramatisko korektumu ir iespējams pārbaudīt. Vietnes, kā *Grammarly*, šo pakalpojumu piedāvā bez maksas!



Nezini kādu tēmu? *YouTube* ir miljoniem video, kas ir veidoti, lai gan izklaidētu, gan palīdzētu iemācīties kaut ko jaunu.

Vai zināji, ka audio grāmatas un parastās grāmatas angļu valodā ir iespējams iegūt par brīvu?  
Grāmatas, kas ir publiskai pieejai (*public domain*) ir ierakstītas un ir pieejamas vietnē *gutenberg.org*,  
*librivox.org*



Ja kaut ko neatodi *Google*, izmēģini citus meklēšanas portālus, kā *bing.com* un *yahoo.com*, rezultāti reti dublējas.



Mūzikas straumēšanas vietnes, kā *Spotify* un *Google Music*, ir laba alternatīva kompaktdisku pirkšanai.



Nezini dziesmu? Meklē dziesmu vārdus, pievienojot vienu vai divus vārdus, ko sadzirdēji.



Vai zināji, ka lielākoties visām programmām ir pieejamas studentu licences, kas nozīmē, ka programmatūru vari iegūt lēti vai par brīvu?



Lai izmantotu iespēju iegūt studentu licences, reģistrējoties programmatūrai, pameklē, vai ir pieejama student licence, un lieto savu augstskolas piešķirto edu e-pastu!

Gribi pavērot kādu mājaslapu privāti vai pārlicināties, ka īpašais piedāvājums ir tiešām tikai tev? Visām mūsdienu tīmekļa pārlūkprogrammām (*Google Chrome, Mozilla Firefox* utt.) ir pieejams privātais režīms tieši tavām vajadzībām. Piemēram, *Incognito – Google Chrome* un *Private session – Mozilla Firefox*.



Meklē kādu specifisku failu vai grāmatu? *Google* nāk palīgā! Raksti "Grāmatas nosaukums filetype:pdf" un *Google* meklēs rezultātus ar šādu grāmatas nosaukumu PDF formātā.



Nav zinātniskā kalkulatora mājasdarbiem? Nav problēmu! Internetā ir lērums kalkulatoru, kā *desmos.com, wolframalpha.com* un *octave-online.net* (*MatLab* līdzinieks), kas tev izpalīdzēs.



Nepieciešama Wi-Fi parole? To vari iegūt gandrīz jebkurai publiskai vietai, *Foursquare* pārskatot komentāru sadaļu.

Vēlies katru dienu uzzināt kaut ko jaunu? Uzstādi Vikipēdijas sākumlapu par sava pārlūka sākumlapu, visticamāk iegūsi kaut ko jaunu katru dienu.

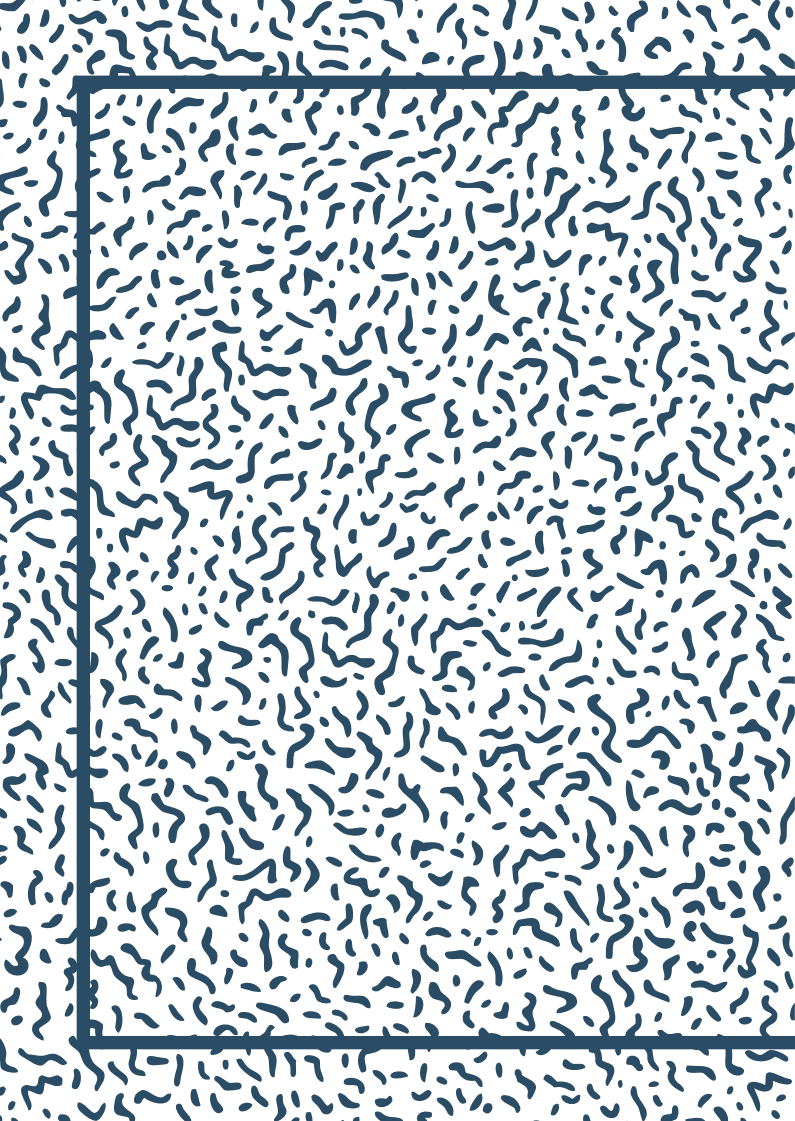


Nezini, ko pagatavot no produktiem, kas atrodas tavā virtuvē? Neuztraucies, ir cilvēki, kas padomājuši risinājumu: *myfridgefood.com*



Lai uzlādētu sava mobilā telefona bateriju ātrāk, ir tikai jāieslēdz lidmašīnas režīms, protams, starpība nav pārdabiski liela, taču, ja mērķis ir ātra uzlāde pirms iziešanas no mājām, tā var būt tieši laikā, jo līdz 25–30 % uzlādes līmenim atšķirība ir vislielākā.





# IZDŽĪVOŠANA (LIFE HACKS)



- 1 Mašina
- 2 Vienmēr automašīnā glabā
- 3 Paģiru mazināšana
- 4 Pamošanās veidi
- 5 Apģērbs
- 6 Ikdienas sīkumi

lemācies, kā iedarbināt mašīnu, ja ir nosēdies akumulators, nekad nevar zināt, kad un kur tas noderēs.



Kārtīgs šoferis zina, kā nomainīt un remontēt sava automobiļa rīpas.



Zīemas rīpas uzliec jau oktobra beigās (jau kādu laiku pirms pirmā sniega), lai nav jāstāv rīndās uz rīpu maiņu, un tā ir drošāk braukt. Latvijas likumdošanā ir rakstīts, ka automobilim ir jābūt aprīkotam ar zīemas rīpām, kam ir vismaz 4 mm protektors, no 1. decembra.



Zīemā uz nakti ieteicams pārklāt vējstiklu ar kādu dvieli vai vecu palagu, lai nākošajā rītā nebūtu tas ilgstoši jātīra.



Ja nevēlies kasīt logus salā, tad var iegādāties stikla atkausētāju (2–3 eiro vērtībā), ja dzīvo taupīgi, šis ieguldījums kalpos vairākas zīemas.

Iemācies pašam veikt vienkāršos remontus – tādus, kuriem nav vajadzīga garāža, piemēram, eļļas nomaiņa.



Ieteikums regulāri pārbaudīt eļļas, logu šķidrums un dzesēšanas šķidrums līmeni.



Lai noteiktu ceļa seguma stāvokli, uzsākot braukšanu, ieteicams straujāk īsi pabremzēt. Līdzīgi arī pēc automobiļa mazgāšanas, lai atbrīvotu bremžu diskus no liekā ūdens.

## 2

---

### Vienmēr automašīnā glabā

---



- > Lietussargu
- > Logu šķidrums
- > Ledus skrāpi
- > Lupatiņu
- > Salvētes
- > Aptieciņu
- > Šķiltavas

- > Darba cimdus
- > Kabatas lukturīti
- > Spīles (starta vadus)
- > Līmlenti
- > Sniega lāpstu (ziemā)
- > Viedtālruna turētāju un lādētāju
- > Ugunsdzēsamo aparātu

### 3

---

## Paģiru mazināšana

---

Pirms izklaidēšanās, kārtīgi paēd, jo tukšā dūšā alkohols uzsūcas ātrāk un padarīs nākošo rītu par nepatīkamu pieredzi.



Lieto daudz ūdens gan pirms dzeršanas, gan tās laikā, gan nākošajā rītā, tas mazinās paģiru nopietnību, jo organismā būs pietiekami daudz ūdens.



Uzturi sevi labā fiziskajā formā, jo tas palīdz uzturēt labu vielmaiņu, kas mazinās paģiru smagumu.

Pieturies pie gaišā alkohola, jo tā ķīmiskais sastāvs tiek vieglāk pārstrādāts organismā.



Nejauc dažādus alkohola veidus, jo to dažādie ķīmiskie sastāvi katrs iedarbosies pa savam, nevis kopīgi.



Izvairies no gāzētiem kokteiļiem, jo tie ātrāk palīdz alkoholam uzsūkties asinīs.



Alkohola reibumā izvairies no lielām fiziskajām aktivitātēm, jo tās noved pie organisma atūdeņošanās un smagākām paģirām.



Nākamajā rītā dzer sporta dzērienu, jo tas palīdzēs atjaunot organismā zaudētos sāļus un cukurus.



Nelieto kafiju, jo tā atūdeņo organismu.



Atrodi nodarbi, lai nomāktu domu par paģirām, piemēram, noskaties filmu.



“Neuzlāpies”, jo tas palīdzēs tikai īsu brīdi.

Valkā saulesbrilles: tas palīdzēs pret spožu  
apgaismojumu un paslēps sarkanās acis.



Izguli paģiras.

4

---

## Pamošanās veidi

---



Ja grūti pamosties, lieto vairākus modinātājus  
dažādos laikos.



Ja patiesi pamosties vari tikai, izkāpjot no gultas,  
vakarā izdzer lielu daudzumu ūdens, lai no rīta  
būtu obligāti jāizkāpj no gultas.



Modinātājus novietojot citā istabas malā,  
samazinās iespēja no rīta palikt gultā.



Ja telefona modinātājs šķiet kluss, tad  
ievieto telefonu tukšā glāzē, jo tad skaņa  
tiks pastiprināta.

Ja modinātāja signālu nomaina uz zvana signālu, tad pastāv lielāka iespējamība to dzirdēt.



Mūsdienu tehnoloģijas atļauj modinātāju palaist ar datoru (*Windows 8, 8.1, 10* ir aplikācija *Alarm & Clock*), un, ja signāls ir skaļa mūzika, pamodīsies ne tikai tu, bet arī kaimiņi.



Vienmēr ir iespēja pajautāt istabas biedram, lai pamodina.



Pēc izkāpšanas no gultas, acis atvērt palīdz iepriekšējā vakarā sagatavota stipra zaļā tēja.

5

---

Apģērbs



Lai savus auduma apavus pasargātu no mitruma, ieteikums tos iesmērēt no ārpuses ar bišu vasku un pēc tam izžāvēt ar fēnu, tad mitrums netiks cauri apaviem.



Apģērbam, kas jau ir sācis velties (tie mazie savēluma kunkuliši), pāri pāriet ar skuvekli un tad – pūku noņēmēju, apģērbs izskatīsies kā jauns.



Nedaudz spiež kurpes? Biezas vilnas zeķes un fēns palīdzēs! Uzvelc zeķes kājās un iekāp karpēs, un tad tās karsē ar fēnu vairākas minūtes, tas nedaudz izstaipīs kurpes un padarīs patīkamā lielumā.



Sodas iebēršana karpēs palīdzēs atbrīvoties no nepatīkamiem aromātiem.



Iemācieties mazgāšanas simbolus un to nozīmi.



Ievieto silīcija gēlu vai tējas maisiņu sporta somā, tas savāc visas nepatīkamās smakas un mitrumu, neveidojas pelējuma smaka.



Lai noņemtu sāls paliekas no ādas apaviem, kas parādās pēc ziemas, nepieciešams tos noslaucīt ar šķidrumu, kas veidots no 1 ēdamkarotes sodas un glāzes ūdens.



Ja nav gludekļa, tad saslapini apģērba gabalu un izžāvē ar fēnu, tas taps izgludināts.

## 6

# Ikdienas sīkumi

Ja kāds no tevis kaut ko aizņemas,  
nofotografē šo cilvēku ar konkrēto  
priekšmetu rokās, tas palīdzēs  
atcerēties un būs pierādījums.



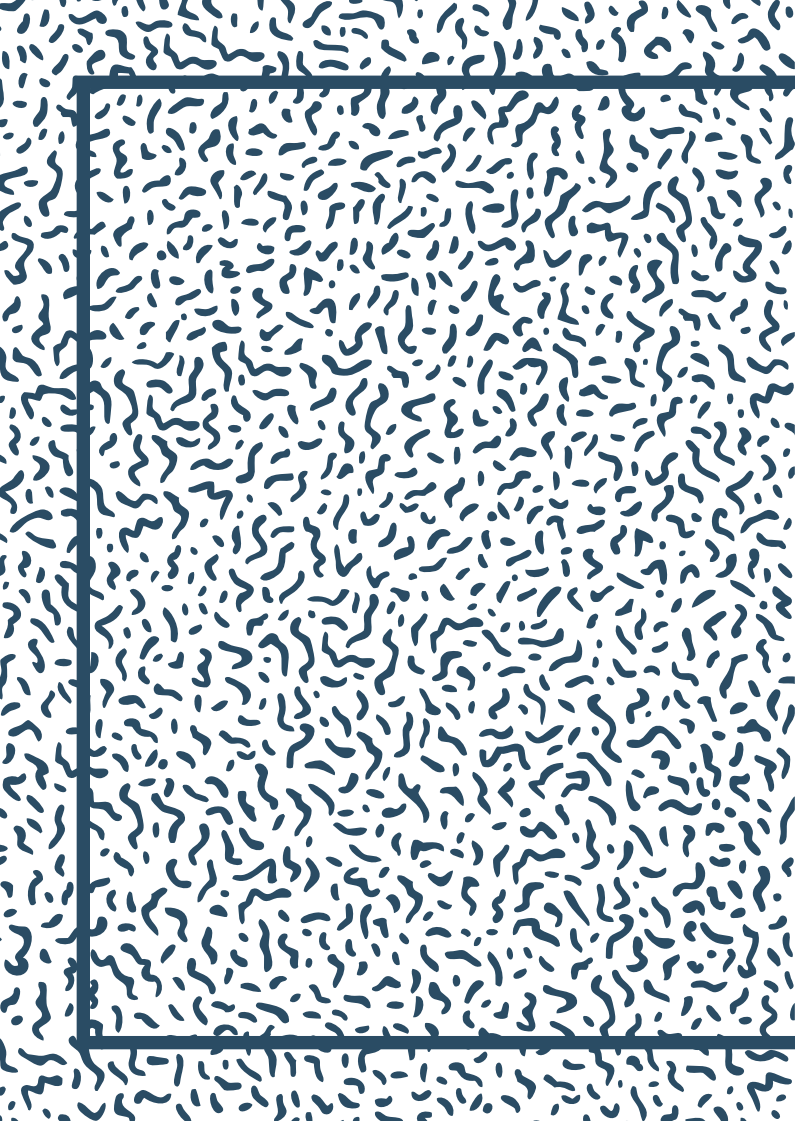
Gadījumos, kad ir apgrūtināti atbrīvot atkritumu  
tvertni no kārtīgi saspiesta atkritumu maisa, var  
palīdzēt divi izurbti caurumi tvertnes apakšā, kas  
novērstu vakuuma efektu.



Kad jūties nomākts, neguli gultā. Piekārto vidi sev  
apkārt vai pagatavo kaut ko gardu, tādā veidā  
novērsīsies no negatīvajām domām un izjutīs arī  
gandarījumu.



Apnicis, ka pēc katras mazgāšanās reizes spogulis  
vannasistabā aizsvīst? lezied spoguli ar skūšanās  
putām, noturi vismaz minūti un viegli ar salveti  
noslauki to.



# VESELĪBA



- 1 Miegs
- 2 Diendusa
- 3 Piemērotākais brīdis, kad iemalkot glāzi ūdens
- 4 Ēdiens
- 5 Dzīves gudrības

Lai ātri atdzesētu dzērienu, ievieto to ledusskapī, aptītu ar slapju dvieli, pēc 15 min dzēriens būs atdzisis.



Ja, izmantojot ūdens transportlīdzekli, tev paliek slikti (tā saucamā jūras slimība), tad iesaka ēst olīvas vai pakošlāt citrona šķēli.



Var samazināt blaugznu problēmu, ja dušā mazgājies ar nedaudz vēsāku ūdeni.



Zobupasta spēj remdēt nelielu apdegumu sāpes.



Iesnas un temperatūra – ieej karstā vannā vai dušā, ātri noslaucīties, uzvelc siltas zeķes, kreklu (pidžamu) un zem siltām segām ietinies un guli. Paciet karstumu un svīšanu. No rīta parasti temperatūras nav un iesnas arī pazudušas.

1

---

Miegs



**Nepieciešamais miega ilgums** ir 7–9 stundas. Atsevišķi pētījumi rāda, ka cilvēki, kuri naktī guļ vidēji

no 6,5 līdz 7,5 stundām, dzīvo ilgāk, ir dzīvespriecīgāki un produktīvāki. Mīts par pareizu ilgumu neeksistē, jo katra organisms ir unikāls. Nepieciešamais ilgums ir jāatrod katram individuāli, līdzīgi kā laika posms, kad visproduktīvāk veikt darbus.

- > Daži cilvēki ir pilnvērtīgi spējīgi veikt ikdienas darbus pēc 5–6 stundu ilga miega.
- > Dažiem cilvēkiem ir jāguļ ilgāk par 9 stundām, lai justos pilnvērtīgi izgulējušies.



**Saglabā regulāru miega režīmu** (arī nedēļas nogalēs). Ir pieļaujamas līdz divām stundām lielas svārstības, lielākas izmaiņas rada līdzīgas izjūtas kā nepietiekama izgulēšanās.



**Radi pirmsmiega rituālu.** Grāmatu lasīšana, mūzikas klausīšanās, nākošās dienas plānošana u. c. procesi palīdz atdalīt miegu no ikdienā uzkrātā satraukuma, stresa un raizēm, taču pārlicinies, ka nedari to spožā apgaismojumā, un izvairies no fiziska slodzes neilgi pirms došanās gulēt.



**Atlaidies miegam tikai tad, kad jūties miegains.**

Pretējā gadījumā vari miegam radīt pretējas asociācijas, izveidojot bezjēdzīgi nepatīkamu sajūtu, cenšoties piespiest sevi aizmigt.

**Neizmanto gultu nekam citam kā miegam,**  
tādējādi stiprinot asociācijas starp miegu un gultu  
kā vietu, kur aizmigt, nevis mācīties.



**Dzērieni pirms iemigšanas** – kumelīšu tēja, silts  
mandeļu piens, piparmētru tēja, silts piens ar medu  
un ķiršu sula.



Ir pierādīts, ka gulēšana uz labo pusi palīdz ātrāk  
iemigt nekā gulēšana uz kreiso pusi.



Jo guļot būs tumšāka telpa, jo vairāk melatonīna  
tiks izstrādāts, proti, miegs būs dziļāks.



Pārceļot modinātāju kaut par minūti, tu sevi padari  
nogurušāku nekā gadījumā, ja pieceltos uzreiz pēc  
tā noskanēšanas.

2

---

Diendusa



**Labākais laiks** diendusai cilvēkiem ar regulāru  
miega režīmu ir laika posmā no 13.00 līdz 16.00,

pēc ieturētām pusdienām, kad ķermenis ir nogurdināts no uzņemtās maltītes, turpretī tiem, kuriem nav noteikta miega režīma – 7 stundas pēc pamošanās.



**Labākā poza** ir nedaudz augstāks stāvoklis kā ierasts naktī, lai izvairītos no dziļa miega.



**Veiksmīgākai iemigšanai** izvairies no kofeīna uzņemšanas vismaz 2 stundas pirms plānotās diendusas, iepriekš centies nelietot uzturā produktus ar augstu tauku vai cukura sastāvu, atrodi pēc iespējas tumšāku vietu diendusai, lai organisms spētu saražot melatonīnu.



**Power nap (10–20 minūtes)** – labākā diendusa, lai uzreiz pēc tās atgrieztos pie veicamajiem darbiem.



**NASA diendusa (26 minūtes)** – zinātnieku pārbaudīta metode, kas palielinājusi pilotu sniegumu par 34 % un modrību par 54 %. Ieteicama gadījumos, kad zināms, ka nāksies darbos pavadīt vairāk laika nekā ierasts.



**Slikta diendusa (~30 minūtes)** – izraisa miega inerci, kas radīs iereibušu stāvokli (pamošanās no dziļa miega dēļ, ilgst apmēram 30 minūtes).  
Ieteicams izvairīties no šāda miega.



**Slow-wave sleep diendusa (30–60 minūtes)** – palīdz smadzeņu darbībai, it īpaši atmiņai. Visefektīvākā snauda pirms lielas prezentācijas veidošanas, darba intervijas vai nopietnas biznesa tikšanās.



**Pilna miega cikla diendusa (90–120 minūtes)** – uzlabo radošo domāšanu, emocionālo atmiņu un procedūras atmiņu, kas tiešā veidā ir saistīta ar spēju iegaumēt darbību secību un procesu. Lieliska īsi pirms projekta iesniegšanas termiņa beigām vai grūta eksāmena.

### 3

---

Piemērotākais brīdis, kad  
iemalkot glāzi ūdens

---



Glāze ūdens no paša rīta pamodinās ķermeni.

Glāze ūdens pirms katras ēdienreizes  
samazinās apetīti.



Glāze ūdens pirms došanās dušā vai vannā palīdzēs  
labāk justies, it īpaši tiem, kuri mīl  
mazgāšanos karstā ūdenī.



Glāze ūdens neilgi pirms gulēt iešanas  
pamodinās no rīta ar nepieciešamību pēc  
dabiskajām vajadzībām.

4

---

Ēdiens



Dzerot rīta kafiju tukšā dūšā, tu ne tikai ietaupi  
uz kalorijām, bet arī traumē savu gremošanas  
sistēmu, tāpēc labāk arī paēd labas brokastis, citādi  
attapsies ar tukšuma sajūtu vēderā (1 melnas  
kafijas krūze = 1 kcal).



Ir pierādīts, ka popkorns labāk uzpūšas un  
paukšķ, ja tiek uzglabāts vēsākā vietā, piemēram,  
ledusskapī.

Viens no labākajiem ēdieniem, ko ēst dienas sākumā, ir auzu pārslu putra, jo tā lēni pārstrādājas organismā un tās sastāvā ir pietiekami liels glikozes daudzums, kas sniedz enerģiju ilgākam laikam.



Vārot zupu, ir sanācis to pārsālīt? Pievieno pāris kartupeļu šķēlītes, liekais sāls iesūksies tajās.



Ēdot banānus un avokado, tu palīdzi savam prātam atslābt un kļūsti mierīgāks un priecīgāks.



Ēdieni, kas samazina stresu, – makaroni, vīnogas, tuncis, šokolāde, arbūzs.



Sildot picu mikroviļņu krāsnī, papildus ievieto glāzi ar nelielu daudzumu ūdens, lai novērstu garozas “pārakmeņošanu”.



Atceries, ka pastāv tāda vieta kā tirgus, kur ir iespējams iegādāties Latvijas zemnieku produktus, tie ir kvalitatīvi produkti, turklāt tu atbalstīsi vietējos ražotājus.



Vārot makaronus, pārlic karoti pāri katlam, tas novērš putu “izkāpšanu no katla”.

Ja vēlies uzsildīt divas bļodas vienlaicīgi mikroviļņu krāsnī, otru ir iespējams novietot uz apgrieztas glāzes.

## 5

### Dzīves gudrības

Pirmais solis tuvāk pārlicinātībai ir jau ienākt telpā ar domu, ka visiem tajā patīc.



Cilvēki ne vienmēr atcerēsies, ko esi pateicis, bet gan to, kā tavs pateiktais ir licis tiem justies.



Ja tikšanās reizē radīsi iespaidu, ka esi pacilāts par iespēju satikties, reakcija no otras puses būs tieši tāda pati, protams, ja ne pirmajā reizē, tad turpmākajās pilnīgi noteikti.



Lielākie meli, kādus sev teiksi studiju laikā, ir “man nevajag to pierakstīt, tāpat to atcerēšos”.

Kad tu runā, tu atkārto to, ko jau zini, taču klausoties vari iemācīties kaut ko pavisam jaunu.



Nav nozīmes, cik lēns ir progress, tik un tā tu esi priekšā citiem, kuri pat necenšas.



Esi tieši tik aizņemts ar savu attīstību, lai nebūtu laika kritizēt citus.



Vienmēr turi rezervē kādu banknoti telefona vāciņā, jo nekad nevari zināt, kā norēķināsies par taksometru vai vietā, kur nepieņems bankas kartes.



Kad sit kādam pieci, skaties uz tā cilvēka elkoni – nekad vairs negadīsies trāpīt neveikli garām.



Piesmēķētu istabu var viegli un ātri atbrīvot no dūmiem, tajā rotējot slapju dvieli vismaz minūti, tas uzsūks dūmus.



Vēlme pēc kārtīgas nostaļģijas un ir garlaicīgi?  
Mājaslapa *snesfun.com* sniedz iespēju spēlēt gandrīz jebkuru autentisko *Nintendo* videospēli.

Gadījumā, ja strīdies ar kādu, stāvi šim cilvēkam  
blakus, nevis pretī, tad strīds beigsies ātrāk.



Ja sāc nervozēt, tad iesaka ielikt mutē  
košļājamo gumiju. Tas būs impulss smadzenēm, ka  
neesi briesmās, jo citādāk jau tajā  
momentā tu neēstu.



Dusmas ir daļa no pozitīvās enerģijas. Tās var būt  
kā spēcīgs motivācijas vilnis, lai sasniegtu  
savus mērķus.



Ir gudri mācīties no savām kļūdām, bet mācīties no  
citu kļūdām ir ātrāk un vieglāk.



Pašpārliecība spēj atstāt pozitīvu iespaidu uz tavām  
smadzenēm un spēj mainīt tavu dzīvi.



Esi pieķerts, darot kaut ko apkaunojošu publiskā  
vietā? Pasaki, ka esi zaudējis derībās.



Ir grūti būt veiksmīgam kādā sfērā, ja nav degsmes.  
Ņem šo ieteikumu vērā, ja domā par veiksmīgu  
karjeru vai attiecībām.

Tas, kā tu uzsāc savu dienu, parāda to, kā tu dzīvo.  
Dod priekšroku prātam, nevis gultai. Uzvari cīņu ar  
gultu. Pievienojies “es ceļos 5 no rīta” klubiņam.



Jo vairāk tu zini, jo vairāk tu vari sasniegt.



Sakot “es centīšos”, tu pierādi, ka tu neesi  
aņņēmies to darīt.



Negaidi, kad kļūsi veiksmīgs, lai sāktu strādāt pie  
optimisma. Sāc strādāt pie sava optimisma un tu  
kļūsi daudz veiksmīgāks!



Visas pārmaiņas sākumā ir grūtas, haotiskas  
pusceļā un brīnišķīgas beigās.



Kritika ir cena, ko drosmīgie maksā, lai  
kļūtu par līderiem.



Ko ieplānosi – to izdarīsi.

---

# PIEZĪMES

---





ISBN 978-9934-22-074-6



9 789934 220746 >