



IZOBRAŽEVANJE NA DALJAVO



Dragi učenci,

vsi skupaj se prvič srečujemo s situacijo, ko pouk ne poteka v šolskih klopih, ampak na daljavo. Želimo si, da bi vaše učenje in pridobivanje znanja bilo čim bolj učinkovito in uspešno.

Za vas sem pripravila nekaj nasvetov o tem, kako si lahko ustvarite dnevno rutino, organizirate svoj prosti čas in učenje doma. Potrudite se in uspelo vam bo.



Vir: <https://4570book.info/amazing-cliparts>

Vsebina priročnika:

1. **VSTAJANJE**
2. **DAN ZAČNITE Z ZAJTRKOM**
3. **UČENJE OZ. ČAS ZA ŠOLO**
 - a) Uredite si svoj delovni prostor
 - b) Uredite si pripomočke za delo
 - c) Naredite si svoj urnik
 - d) Osredotočenost na delo
 - e) Motivacija za učenje
 - f) Kaj storiti, ko naletite na ovire in česa ne razumete?
 - g) Sprotno učenje
4. **PROSTI ČAS**
5. **SPANJE**

1. VSTAJANJE

Dan se prav prijetno začne brez budilke. Vseeno poskrbite, da ves dopoldan ne prespite, ampak si ustvarite dnevno rutino. Zjutraj je naš organizem spočit, kar pomeni, da se vam bodo nove informacije, podatki in vsebine najbolj vtisnile v spomin.



Vir: <https://www.youtube.com/watch?v=YXcxV-7HYlc>

2. DAN ZAČNITE Z ZAJTRKOM

Zjutraj poskrbite, da boste zajtrkovali, saj boste le na ta način telesu zagotovili energijo za normalen začetek dneva. Zajtrkovanje ima pozitiven učinek na naše miselne sposobnosti, imunski sistem in zdravje. Tako boste lažje razmišljali, reševali naloge in ohranjali svojo pozornost in koncentracijo.



Vir: <https://abbottfamily.com.sg/articles/pre-school/breakfast>

3. UČENJE OZ. ČAS ZA ŠOLO

Priporočam vam, da pričnete z učenjem med 8. in 9. uro zjutraj, saj ste te rutine že navajeni v šoli, kjer pouk začnemo ob 8.20. Vsak od vas ima svoj način učenja, ki mu najbolj ustreza. Pomembno je, da najdete pravo tehniko zase, v pomoč pa sem vam pripravila nekaj nasvetov za uspešno učenje doma.

a) Uredite si svoj delovni prostor

Urejen delovni prostor vam bo omogočil, da se boste pri delu lažje zbrali in boste bolj učinkoviti. Priporočljivo je, da šolsko delo opravljate v istem prostoru in na istem mestu, tako boste vedeli, kje ste pustili svoje stvari. V kolikor imate svojo sobo, je najbolje, da se učite v sobi, v nasprotnem primeru pa v prostoru, kjer imate največ miru.

V prostoru, kjer se učite, naj ne bo hrupa (npr. prižgana televizija), saj pri večini otrok to vpliva na slabšo zmožnost osredotočenosti na delo. V prostoru naj bo dovolj svetlobe in svežega zraka. V kolikor imate pri sebi telefon, ga utišajte ali ga dajte v drug prostor (razen v primeru, ko ga potrebujete za učenje).

b) Uredite si pripomočke za delo

Ko opravljate šolske obveznosti, imejte na mizi le pripomočke in predmete, ki jih takrat potrebujete. Primer: če se učite matematiko, si na mizo pripravite zvezek, delovni zvezek, učbenik, ravnilo, geometrijsko orodje ... Ko končate z učenjem matematike, pospravite potrebščine, ki ste jih potrebovali in si na mizo pripravite pripomočke za drug predmet. Pripomočki za šolo naj bodo urejeni tako, da jih hitro najdete, ko jih potrebujete.



Vir: <https://theweekjunior.co.uk/hacks>

Urejenost šolskih potrebščin vam bo omogočila, da imate bolj urejen delovni prostor, kar pomeni, da je prisotnih manj dražljajev, ki bi vas motili pri učenju. Poskrbite, da bo peresnica urejena, svinčniki in barvice ošiljeni, liste vložite v mape, zvezke, delovne zvezke in učbenike pa imejte pospravljene v šolski torbi ali pisalni mizi.

c) **Naredite si svoj urnik**

Izdelajte si urnik za šolske in ostale obveznosti. Pomembno je namreč, da ohranjate dnevno rutino, torej opravljate aktivnosti po nekem zaporedju, ustaljenem vzorcu.

Primer urnika dnevnih obveznosti:

- Zbujanje
- Zajtrk
- Učenje npr. MAT, SLJ
- Prosti čas (sprostitiv, gibanje)
- Učenje npr. TJ, SPO
- Kosilo
- Počitek/opravljanje hišnih opravil
- Učenje - utrjevanje drugih predmetov
- Prosti čas
- Večerja
- Spanje

d) **Osredotočenost na delo**

Učenje ni le sedenje za mizo in branje tistega, kar piše v učbeniku ali zvezku. Snov lahko na tak način nekdo stokrat prebere, a če bo z mislimi drugje, si ne bo prav ničesar zapomnil. Med učenjem se morate osredotočiti na delo in biti z mislimi usmerjeni na snov, ki se jo želite naučiti. Pri tem vam lahko pomagajo tudi različne tehnike, kot so

podčrtovanje ali izpisovanje pomembnih informacij, glasno ponavljanje naučenega, izdelava povzetkov in miselnih vzorcev ter podobno.



Vir: <https://blog.edmentum.com/5-proven-ways-get-most-out-practice-testing>

e) **Motivacija za učenje**

Ena od glavnih težav pri učenju in delu za šolo je pomanjkanje motivacije. Ko se učimo nekaj, kar nas veseli, smo motivirani za učenje in nam gre to lažje od rok. Pomembno je, da si zastavite svoj cilj in se tako motivirate za učenje. V pomoč pri opogumljanju pred šolskimi izzivi so vam lahko motivacijski lističi, ki jih nalepite na vidno mesto v sobi.

Zavedati se morate, da se učite predvsem zase. Gotovo si želite v življenju nekaj postati in doseči, to pa je možno predvsem z znanjem. Zato le pogumno znanju naproti, zaupajte v svoje sposobnosti in bodite pozitivno naravnani.

f) **Kaj storiti, ko naletite na ovire in česa ne razumete?**



Vir: <http://ohioparentmag.com/25/focused>

Zavedamo se, da usvajanje novega znanja od doma zahteva veliko mero vaše samostojnosti in samoiniciativnosti. Učitelji vam bodo z veseljem pomagali in vas usmerjali pri učnem delu. Zato svoja vprašanja, dileme in mnenja posredujte učiteljem in sproti razrešite morebitne nejasnosti.

g) Sprotno učenje

Učite se sproti, ne glede na to, da se sedaj učite od doma in naslednji dan ni možnosti, da bi vas učitelji v šoli vprašali ali sproti preverili naučeno snov. Če boste snov večkrat ponavljali, si boste bolje zapomnili in utrdili učne vsebine.

Rezultat sprotnega učenja bo dolgotrajno znanje, ki ga boste bistveno lažje povezovali z drugimi znanji. Sprotno učenje je eno izmed najpomembnejših dejavnikov za uspešno in hitro učenje.

4. PROSTI ČAS

Prosti čas je zagotovo eden najbolj priljubljenih, saj takrat lahko izbirate stvari in dejavnosti, ki vam najbolj ugajajo. Verjamem, da je v teh izrednih razmerah organizacija prostega časa drugačna, saj so vaši stiki s prijatelji in gibanje na prostem omejeni.

V tem trenutku je najbolj pomembno, da ohranjate svoje zdravje, upoštevate navodila in poskrbite za dobro počutje. Najdite čas zase in se posvetite aktivnostim, za katere vam pogosto v obilici šolskih in izvenšolskih aktivnosti zmanjka časa. Poglobite se vase, razmislite o tem, kaj radi počnete in v čem ste dobri, o svojih ciljih in stvareh, ki bi jih želeli početi v življenju.



Vir: <https://exploringyourmind.com/4-fun-breathing-exercises-children>

Privoščite si počitek, preberite kakšno dobro knjigo, ustvarjajte, igrajte se družabne igre, ohranjajte dobre medosebne odnose s člani družine in se veliko pogovarjajte (tudi o vaših občutkih in čustvih, nastalih v povezavi s temi izrednimi razmerami). Pomagajte pri opravljanju hišnih opravil in na ta način razbremenite svoje starše. Prav tako ne pozabite na fizično aktivnost in zadostno količino spanja.

5. SPANJE

Dragi učenci, poskrbite tudi za dovolj spanja, saj spanje pomembno vpliva na zdravo rast in razvoj otroka. Med spanjem se organizira naš spomin, utrdi se naučeno znanje in izboljša se koncentracija.

Ob pomanjkanju spanca imunski sistem oslabi, telo postane bolj občutljivo za infekcije in obolenja. Prav tako se kažejo negativne posledice na naše razpoloženje, pojavlja se razdražljivost in lahko se pojavi nižja šolska uspešnost.

V nadaljevanju povzemam nekaj priporočil za boljše spanje, ki jih navaja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ):

- Vedno pojdite spat in se zbudite ob isti uri (tudi konec tedna) – če bomo hodili spat in se zbudili ob isti uri, se bo telo hitro navadilo na to uro. Na ta način bomo vzpostavili ustrezen spalni vzorec.
- Redno se gibajte – redna telesna dejavnost pomaga k boljšem spanju, vendar pa ne smemo biti preveč telesno dejavni neposredno pred spanjem.
- Izogibajte se raznim stimulansom – izogibajte se pijačam, ki vsebujejo kofein (kava, pravi čaji, nekatere gazirane pijače, npr. kokakola v popoldanskem času).
- Izogibajte se hrani, ki destimulira spanje – pred spanjem ne uživajte težke hrane.
- Sprostite se – izogibajte se nasilnim, grozljivim ali akcijskim risankam, filmom pred spanjem oz. vsemu, kar bi vas lahko razburilo. Sprošča pa tiha, pomirjujoča glasba.
- Zmanjšana svetloba – izogibajte se močni svetlobi (svetloba stimulira možgane), računalniškimi in televizijskim ekranom.

Želim vam veliko pozitivne energije, zaupajte vase in v svoje sposobnosti.