

MALI SAVJETI ZA USPJEŠNIJE PRAĆENJE NASTAVE NA DALJINU

za školarce (i njihove roditelje)





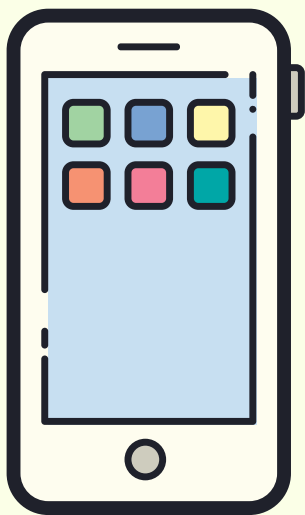
KADA SE USTANEŠ, NEMOJ
OSTATI U PIDŽAMI. OBAVI
OSNOVNU JUTARNJU
HIGIJENU I PRESVUCI SE
- KAO KAD SE SPREMAŠ ZA
ŠKOLU.

Pronađi svoj kutak za rad - ako
pratiš nastavu na TV-u, neka
mjesto s kojeg pratiš nastavu
bude dovoljno odmaknuto od ekrana
- pazi na svoj vid.

Ako pratiš nastavu u drugim
oblicima - pronajdi jedno stalno
mjesto za sebe - koje će biti
samo tvoje i na kojem ćeš
obavljati sve zadatke vezane za
nastavu.



UNUTAR OBITELJI
POKUŠAJTE ORGANIZIRATI
DNEVNI RASPORED KOJEG
ĆETE SE SVI
PRIDRŽAVATI, A KOJI
UKLJUČUJE VRIJEME RADA,
PAUZE, KAO I OSTALE
OBAVEZE U KUĆANSTVU.

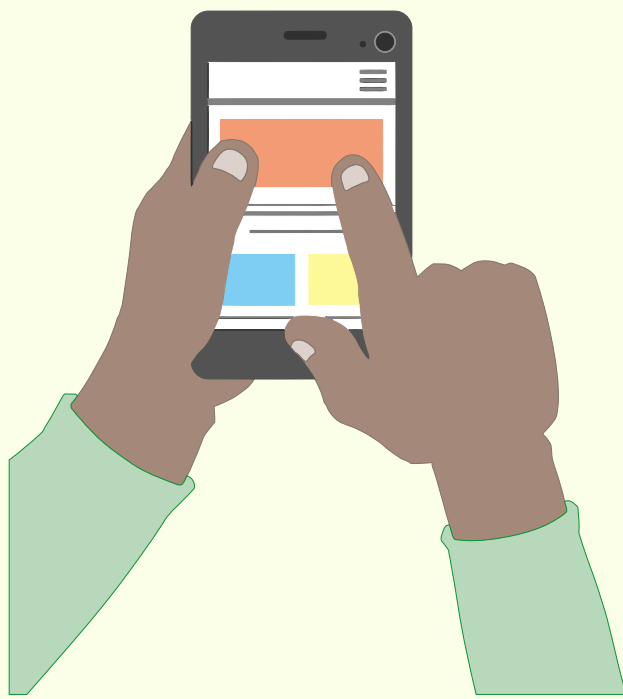


AKO IMAŠ MOBITEL, SKLONI
GA IZ NEPOSREDNE BLIZINE
DOK OBAVLJAŠ NASTAVNE
ZADATKE.

KADA OBAVIŠ SVE ŠTO JE
BILO U PLANU, TADA SE,
AKO UŽIVAŠ U TOME, MOŽEŠ
NAGRADITI S 10-15 MINUTA
SURFANJA INTERNETOM.

Ako pak koristiš mobitel, računalo
ili druge pametne uređaje za
obavljanje nastavnih zadataka, onda
se u vrijeme odmora pokušaj
odmaknuti od ekrana.

Dopusti svojim očima, svom mozgu i
svojim rukama da odmore. Uključi se
u druge aktivnosti – za vrijeme
odmora možeš npr. vježbati, crtati
plesati ili igrati društvene igre s
ukućanima.



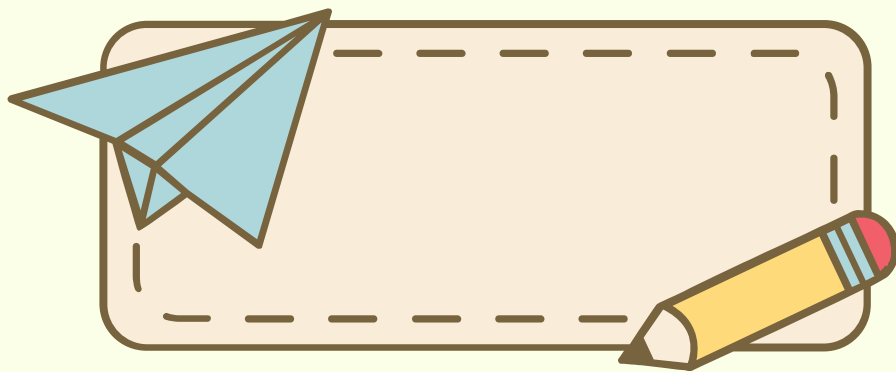
Na listu papira pokušaj zapisati sve zadatke koje trebaš odraditi u jednom danu.

Npr. možeš zapisati da te danas čeka zadaća iz matematike, ili lekcija za naučiti iz geografije.

Zapisivanje nam pomaže u boljem planiranju obaveza.

Za svaki zadatak možeš odrediti i vrijeme koje ti je potrebno da ga izvršiš. Npr. *"Zadaću iz matematike radim od 11.00-11.30."*

Nakon što obaviš određeni zadatak, prekriži ga, precrtaj ili oboji na listu papira.

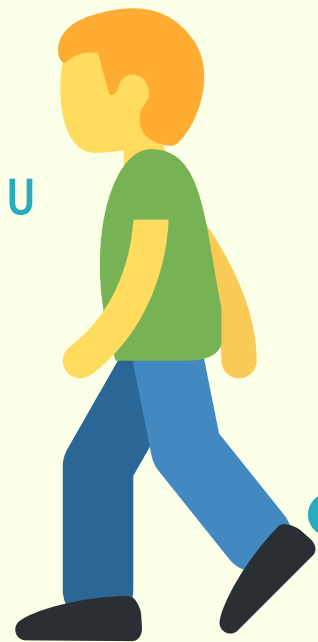


U PLANIRANJE RASPOREDA UKLJUČI I VRSTU GRADIVA KOJE UČIŠ.

ZA USPJEŠNIJE PAMĆENJE GRADIVA, BOLJE JE ZAREDOM UČITI PREDMETE KOJI NISU PRESLIČNI.

NPR. BOLJI PLAN JE UČITI ENGLISKI JEZIK PA ZATIM MATEMATIKU, NEGO ŠTO JE UČITI ENGLISKI JEZIK PA NJEMAČKI JEZIK.

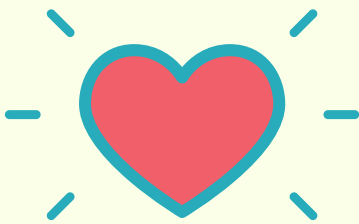
AKO PRIMIJETIŠ DA KONCENTRACIJA
POPUŠTA DOK OBAVLJAŠ SVOJE RADNE
ZADATKE, NAPRAVI PAUZU.
MOŽDA ĆE TI GODITI DA SE RASTEGNEŠ,
UDAHNEŠ SVJEŽ ZRAK, PROŠETAŠ.
U PAUZAMA NEMOJ POSEZATI ZA
MOBITELOM; DAJ PRILIKU SVOM TIJELU
DA PROMJENI POLOŽAJE I BUDE
AKTIVNIJE.



Kada završiš planirane obaveze i
zadatke, nagradi se aktivnostima u
kojima uživaš.
Možda su to za tebe omiljena serija,
igranje igrica, crtanje, druženje s
članovima obitelji ili razgovor s
prijateljima (sada u online obliku)
– pronadi ono što te ispunjava i u
čemu uživaš. Važno je znati
nagraditi se nakon uloženog truda i
rada.

Ako imaš određena pitanja oko trenutne situacije, nedostaju ti prijatelji, ili ti je teško pratiti nastavu na daljinu, povjeri se roditeljima ili drugim odraslim osobama od povjerenja o stvarima koje te brinu.

U redu je osjećati se zbunjeno, tužno ili bezvoljno – važno je to podijeliti s osobama kojima vjeruješ.



ZA KRAJ, NE ZABORAVI U DNEVNI RASPORED UKLJUČITI TJELESNU AKTIVNOST – VJEŽBATI MOŽEŠ I UNUTAR SVOG DOMA – PRONAĐI PRIKLADNO VRIJEME I MJESTO. MOŽEŠ PREDLOŽITI RODITELJIMA DA ZAJEDNO VJEŽBATE – INSPIRACIJU MOŽETE PRONAĆI NA DRUŠTVENIM MREŽAMA I NA YOUTUBEU.

