

## Osnovna šola Poldeta Stražišarja Jesenice

Ulica Viktorja Kežarja 35

SI – 4270 Jesenice

Tel: 04 583 41 50

E-mail: [info@poldestrazisar.si](mailto:info@poldestrazisar.si)

Splet: [www.poldestrazisar.si](http://www.poldestrazisar.si)



Pozdravljeni starši in učenci,

ponovno delamo na daljavo. Če smo bili pomladi še zelo nesigurni, smo se v tem času že precej naučili. Vzpostavili smo drugačne oblike sodelovanja: uporabljamo splet, družabna omrežja, telefonske pogovore, naredili smo spletne učilnice in tudi z navadno pošto vas opominjamo, da smo še vedno z vami. Nekateri smo/ste pri učenju na daljavo bolj spretni, drugi manj, sicer pa smo šola in se vsi učimo, tudi mi, skupaj z vami.

Tudi tokrat vam želimo podati nekaj nasvetov, da bo bivanje doma čim bolj prijetno za vse družinske člane in učenje bolj učinkovito.

### 1. URNIK

Učencem ni potrebno zgodaj vstati, budilke so utišane, prav tako tudi šolski zvonci. Kljub temu pa priporočamo, da doma vzpostavite določen red, urnik, ki bo otrokom v pomoč, da bi učinkoviteje opravili šolske obveznosti in strukturirano preživeli dan. Na urniku naj bo čas za šolsko delo, čas posvečen skrbi zase, čas za družino in pomoč pri gospodinjstvih opravilih, za sprostitev in zabavo, gibanje ter seveda dovolj spanja.

Primer tedenskega urnika se nahaja v priponki:

### 2. KAKO SE UČITI?

#### Prostor

- Prostor, kjer se učite, naj bo vedno isti, primerno topel, svetel in prezračen.
- Iz pisalne mize odstranite vse, kar bi vas utegnilo odvrniti od učenja (mobilni telefon, igre, stripi, revije...).
- Pripravite le tiste knjige, učbenike in zvezke, ki jih boste potrebovali za učenje.
- Pripravite si kozarec vode ali čaja.



## Organizacija učenja

- Učite se sproti, vsakodnevno.
- Preglejte dnevni urnik po predmetih, ki jih imate ta dan v šoli.
- Razporedite si čas in vrstni red učenja po posameznih predmetih.
- Za vsak predmet oz. učno snov najprej poiščite ves material, ki je na voljo
- Učno snov si razdelite na manjše vsebinske sklope



## Odmori

- Po 45 minutah učenja (za tiste, ki težko zdržite dalj časa za mizo in vam hitro upade pozornost, pa po 30 minutah) si privoščite kratek 10 minutni odmor.
- V času odmora se razgibajte, prezračite prostor, popijte kozarec vode



## Kaj pa če snovi ne razumem?

- Označite si učno snov, ki je ne razumete.
- Za dodatno razlago ali pojasnilo prosite učiteljico/učitelja preko e-pošte.
- Vprašajte starše ali starejšega brata ali sestro.
- Lahko pokličete sošolca/sošolko po telefonu.



## Konec učenja

Ob koncu učenja si čestitajte in nagradite sami sebe s prijetnimi, sprostitvenimi aktivnostmi.

Vir: Bojana Caf (2020). *Kako se lotiti učenja*. Pridobljeno s <https://www.scoms-lj.si/files/Kako%20se%20lotiti%20uc%CC%8Cenja%20doma-konc%CC%8Cna%20verzija%20BC.pdf>

## 3. INFORMIRANJE

- Bodite na tekočem o dogajanju, a spremljajte zanesljive vire!
- Zavedajte se, da tudi otroci spremljajo dogajanje in slišijo informacije zaradi katerih so lahko zaskrbljeni. Pogovarjajte se, preverite kaj jih skrbi, poskrbite, da imajo dostop le do informacij, ki so zanje primerne.
- Stalno spremljanje informacij na socialnih omrežjih lahko povzroči občutek tesnobe in zaskrbljenosti. Omejite čas (npr. 30 minut dnevno), ki ga boste namenili informacijam v zvezi s korona virusom. Ostali čas namenite prijetnejšim vsebinam.



#### 4. SPROŠČANJE

- Imejmo v mislih, da gre za obdobje, ki je trenutno težko, a bo minilo.
- Pomaga nam lahko pogovor z ljudmi, ki jim zaupamo. Pogovarjajmo se z družino in prijatelji. Če pogovor v živo ni mogoč, lahko uporabimo različne novodobne tehnologije.
- Ohranjajmo socialne stike, kolikor je v trenutnih okoliščinah možno oz. varno. Socialne stike lahko vzdržujemo tudi preko novih tehnologij. Izogibajmo se tesnim stikom, predvsem pa druženju v večjih skupinah.
- Ohranjajmo zdrav življenjski slog – bodimo telesno dejavni (npr. sprehod, vadba doma,...), dovolj spimo in se zdravo prehranjamo.
- Zmanjšajmo izpostavljenost medijskim vsebinam, ki nas še dodatno vznemirjajo.
- Bodimo strpni in sprejemajoči drug do drugega. Samo s skupnimi močmi bomo dosegli, da se bo življenje čimprej spet vrnilo v normalne tirnice.



Vir: NIJZ (2020). *Kako obvladovati stres, zmanjšati občutke strahu, panike in zaskrbljenosti zaradi koronavirusa SARS-COV-2 (COVID-19)*. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>

#### 5. GIBANJE

- Biti fit in telesno dejaven zmanjšuje tveganje za virusno okužbo in zmanjšuje tesnobo, ki jo lahko povzroči (samo)izolacija zaradi preprečitve širjenja virusa.
- Otroci naj bodo vsak dan najmanj 45 minut tako telesno dejavni, da se globoko zadihajo, odrasli naj bodo zmerno telesno dejavni vsaj 20 minut na dan. Več in bolj intenzivna telesna dejavnost prinaša večje zdravstvene koristi.
- Glede na okoliščine je kakršnakoli telesna dejavnost boljša od nedejavnosti. Vsak korak je boljši od minute sedenja ali ležanja, zato tudi doma lahko naredimo veliko korakov v hiši ali stanovanju, kot trenutno zmoremo; če imamo v hiši stopnice, jih le uporabimo.
- V trenutni situaciji moramo iz najslabšega izvleči najboljše, glede na to, da bomo starši in otroci zdaj skupaj preživeli več časa, pa je to priložnost, da spremenimo stare vedenjske vzorce. Starši tako lahko izvajajo vadbo skupaj z otroki, pri dejavnostih v naravi pa lahko skupaj z otroki raziskujejo bližnjo naravno okolico doma.



Vir: Strokovnjaki Fakultete za šport in NIJZ (2020). *Priporočila glede telesne dejavnosti v času širjenja okužbe COVID-19*. Pridobljeno s <https://zdaj.net/izpostavljeno/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-v-casu-sirjenja-oku-zbe-covid-19/>

## 6. POMOČ SVETOVALNE SLUŽBE ZA UČENCE IN STARŠE

V kolikor imate večje stiske zaradi trenutne situacije, pa menite, da bi vam lahko svetovalna služba pomagala, se lahko preko elektronske pošte obrnete na obe svetovalni delavki, Doris Globočnik in Tino Jordan. Poskušali vam bova odgovoriti na vprašanja ali navezati stik z vami.

Tina Jordan: [tina.jordan@poldestrazisar.si](mailto:tina.jordan@poldestrazisar.si)

Doris Globočnik: [doris.globocnik@poldestrazisar.si](mailto:doris.globocnik@poldestrazisar.si)

