*ORGANIZACIJA DANA I UČENJA*

U ovom izazovnom razdoblju kada moramo više vremena provoditi kod kuće i pratiti nastavu na daljinu, najbolje možemo primijetiti kako nam vrijeme može izmaknuti kontroli. Dobar dio dana može proletjeti u razmišljanju „sad ću početi s obavezama, samo da još…“ I tako prolaze minute, sati uz „skrolanje“ na mobitelu ili igrice te se u zadnji tren sjetite da trebate riješiti zadatak iz Biologije, napraviti rad iz Likovnog, a pribora nema kod kuće. Roditelji postaju ljuti, a vi frustrirani i nezadovoljni svojim učinkom. Zaostaci se nakupljaju, dok motivacija postaje sve manja jer više ne znate odakle početi.

Poznato?

Ovaj scenarij možemo prepustiti mašti, ne mora biti naša stvarnost i svakodnevica. Uz malo truda i želje možemo organizirati dan tako da uspijemo riješiti sve one važne obaveze, a da nam uz to ostane još više vremena za aktivnosti koje volimo. Da, i to je ostvarivo! ☺ Idemo redom.

* **Važno je imati jasnu strukturu dana**. Što to točno znači? Znači da unaprijed znamo što ćemo obavljati u kojem djelu dana te da se toga pridržavamo. Prvo se naziva organizacijom i znači da smo sposobni isplanirati dan i postaviti ciljeve. A drugo je disciplina , što znači da se držimo svojih planova.

1. A sada uzmite papir i nacrtajte dvije kolone. Prvo odredite važne stvari koje morate rješavati svaki dan i upišite ih u jednu kolonu. Zatim pokušajte procijeniti na koje manje važne stvari u danu potrošite previše vremena te ih upišite u drugu kolonu (važno je osvijestiti sve aktivnosti koje nam „kradu“ vrijeme).
2. Zapišite sve ono što želite izvršiti i odredite koliko vremena bi trebalo za svaku aktivnost posebno.
3. Pokušajte izraditi plan cijelog dana i u njega staviti sve hitne i važne aktivnosti, ali i aktivnosti slobodnog vremena i kućanskih poslova. I zatim, najvažnija stvar, trudite se držati plana! Ako se organizirate na ovaj način, ostaje vam puno vremena za bezbrižno uživanje u stvarima koje volite raditi.

* **Uskladite vrijeme i prostor s ukućanima.** Ako imamo brata ili sestru koji prate nastavu na televiziji, moramo im omogućiti tišinu kako bi se lakše skoncentrirali. Naći ćemo mirnu prostoriju u kući u kojoj možemo raditi bez ometanja. Ako nas više radi u istoj prostoriji (djeca, a možda čak i roditelji), moramo poštovati potrebe drugih i omogućiti im da rade u miru. U tom slučaju svatko pronalazi vlastiti kutak koji postaje njegov „ured“. U isto vrijeme dok roditelji obavljaju svoj posao u svom „uredu“, i vi obavljate sve školske zadaće koje možete sami u svom „uredu“, a ranije dogovorene odmore provodite zajedno. Nakon obavljenih školskih i poslovnih obaveza, osmislite zajedničke aktivnosti koje uveseljavaju i roditelje i djecu.
* **Nagradite se!** Vjerojatno se svima najviše sviđa ovaj dio. Kako bismo ostvarili velike ciljeve, moramo postaviti više malih. Ostvarivanje svakog manjeg cilja zahtijeva i određenu nagradu. Na primjer, ako nam je danas cilj riješiti školski projekt iz Biologije, podijelit ćemo ga u više dijelova- ciljeva. Prvo ćemo pročitati upute, napisati koje sve korake moramo ostvariti i potom se nagraditi manjom nagradom nakon svakog koraka kojeg uspijemo izvršiti. To može biti odmor uz kakao, igranje loptom na dvorištu, slušanje najdražih pjesama (pod uvjetom da ne smetamo drugima), tv-emisija koju volimo, druženje on line s prijateljem ili što god vam padne na pamet. Naravno, za manje korake slijedi i manja nagrada, a za one veće, poput rješavanja zadaća iz svih isplaniranih predmeta u danu, dodjeljujemo si značajniju nagradu. Sama nagrada je i više slobodnog vremena koje proizlazi iz dobro organiziranog dana.
* **Dobro je zadržati rutinu ranog ustajanja** kako bismo već od 8 sati započeli obavljati školske obaveze. Tako ćemo ranije završiti te će nam ostati dovoljno vremena za druge stvari. Ako ostanemo spavati cijelo dopodne, jedan scenarij je da nećemo imati vremena za aktivnosti u kojima uživamo, a drugi da nećemo obaviti školske obveze , što za sobom povlači nakupljanje zaostataka i frustracije.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PREDMET | ZADATAK | ROK | OZNAČI DA SI RIJEŠIO/LA (smajlić) i POSLAO/LA RAD UČITELJU (kvačica) |
| Hrvatski jezik | RB str…. zad. ... | Danas | * ☺ |
| Umna mapa | Do četvrtka .14.5. |  |
|  |  |  |
| Geografija | Riješiti kviz | Danas | ☺ |
| …i tako za svaki predmet |  |  |  |

* **Sve zapiši!** Ponekada ne možemo zapamtiti sve školske zadatke i aktivnosti koje moramo obaviti danu ili tjednu. Pomozite si, nacrtajte tablicu koja će vam pomoći u organiziranju obaveza poput ove:

Ili možete koristiti samoljepljive papiriće na koje zapisujete dnevne obaveze. Kada riješite pojedini predmet ili aktivnost, papirić s guštom zgužvate i bacite (u kantu za papir, naravno). Jedan zadatak manje! Sa zadovoljstvom ćete pratiti kako se količina školskih obaveza smanjuje. Nakon svakoga predmeta napravite stanku i nagradite se. Potom provjerite ponovno tablicu pazeći da se sve obavili. U slučaju nejasnoća obavezno se obratite učiteljima koji su tu da vam pojasne.

* **Prilikom učenja iskušavajte različite tehnike i metode**. Učenje ne mora biti dosadno. Pitajte prijatelje na koji zabavni način uče te podijelite vlastito iskustvo s njima. Smislite nekoliko zanimljivih tehnika. To može biti pjevanje sadržaja, ponavljanje uz kretanje, crtanje ili slušanje glazbe, glumljenje učitelja, zanimljivi načini zapamćivanja činjenica… Tehnike se razlikuju ovisno o tome jeste li više kinestetički tip (voli pokret), vizualni (lakše uči uz sadržaje koje vidi) ili auditivni (uz sadržaje koje čuje). Igrajte se i isprobavajte. Možda otkrijete da najbolje učite kada koristite kombinaciju sva tri tipa.
* **Nemojte zaboraviti pomoći roditeljima u kućanskim aktivnostima**. Budući da živite zajedno, svatko od vas mora doprinijeti u kućanstvu. Zajedno s roditeljima podijelite obaveze, dogovorite i napravite popis tko će što napraviti. Dogovorene obaveze uključite u svoj plan dana. Vidjet ćete, oduzet će vam jako malo vremena ako ih izvršite kada ste planirali. Možete pomoći u usisavanju, spremanju svoje sobe, čišćenju prašine, pripremanju jela… Ako određene aktivnosti činite zajedno, ne moraju biti suhoparne , pretvorite ih zabavu, igru, glumu, ples.

Kada odradite sve što ste planirali, trebalo bi vam ostati puno slobodnog vremena. Ispunite ga onako kako želite. Iskoristite maštu i osmislite nove igre ili različite aktivnosti koje ćete zadati kao izazov dana svojoj grupi prijatelja. Svaki dan neka druga osoba zada aktivnost, zatim međusobno podijelite fotografije radova. Obavezno uključite tjelovježbu u slobodno vrijeme i odmore između obaveza. Mozak se puno bolje koncentrira nakon tjelesne aktivnosti, osjećaj ugode u tijelu raste, a dosada i bezvoljnost se smanjuju. Ako se ne možete natjerati na vježbanje, uključite glazbu i plešite.

I za kraj, sjetite se da je najteže krenuti. Kada započnete, shvatite da nije toliki problem. Štoviše, bit ćete zadovoljniji sobom, a dan će biti ispunjeniji i življi.

Vaša socijalna pedagoginja Marina Arbanas