

NAČRTOVANJE IN ORGANIZACIJA ČASA

Kdor se učenju posveča, se iz dneva v dan veča.

Lao Tse

S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

ORGANIZIRAJ SI DAN!

V vsakdan vnesi **RUTINO**, ki:

- pomaga vzdrževati občutek reda ter smisla;
- občutek nadzora nad situacijo;
- občutek varnosti.

Loči rutino med **delavnikom** in **vikendom**. Med vikendom načrtuj manj šolskih obveznosti, kot med tednom.

Naredi si **urnik** za vsak delovni dan, ki naj vključi:

- čas vstajanja: nastavi si alarm, preobleci pižamo, poskrbi za osebno higieno
- obveznosti za šolo in jih sproti tudi opravljaj,
- čas za prehrano,
- skrb za zdrav življenjski slog: čas za razgibavanje in telesno aktivnost,
- sprostitvene dejavnosti: zabavne, sproščujoče stvari, npr. knjigo, glasbo, film, komunikacijo s prijatelji
- čas odhoda spat.

S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

PRIMER URNIKA – DELOVNI DAN

Čas namenjen delu za šolo se med dijaki razlikuje in ga je potrebno vsakodnevno prilagoditi glede na obseg obveznosti.

ČAS	DEJAVNOST	OPIS DEJAVNOSTI
pred 8.00	Dobro jutro	Pospraviš posteljo, se umiješ, preoblečeš v dnevna oblačila in poješ zajtrk.
8.00 – 8.20	Čas za telovadbo	Narediš nekaj razgibalnih vaj.
8.30 – 13.00	Čas za šolo	Narediš, kar so ti poslali učitelji - pripraviš si načrt po predmetih. Ne pozabi na odmore npr. vsakih 45 do 60 minut, ki naj ne bodo daljši od 10 minut, razen za malico (npr. 20 minut).
13.00 – 14.00	Kosilo, čas za počitek	
14.00 – 14.30	Hišna opravila	Odneseš smeti, pomiješ posodo, pospraviš sobo.
14.30 – 15.30	Čas za telesno aktivnost	Če imaš možnost, greš na sveži zrak. Če te možnosti nimaš, opravljaš vaje doma, lahko si pomagaš z različnimi vadbami, ki jih najdeš na spletu.
15.30 – 18.00	Čas za šolo	Narediš, kar so ti poslali učitelji in se učiš. Ne pozabi na odmore.
18.00 – 19.00	Čas za »fino se imet«	To je čas za druženje v družinskem krogu, telesno aktivnost, pa tudi čas za telefon, tablico, računalnik, TV... in seveda branje.
19.00	Večerja	
20.00 ...	Čas pred spanjem	Če si se prej držal dogovorjenega urnika, zdaj lahko gledaš TV, si na telefonu... Tuširanje, umivanje zob, priprava na spanje.
22.00 – 23.00	Čas za spanje	

PRIMER ŠOLSKEGA URNIKA

Načrtujemo predmete po urniku in dejavnosti pri tem predmetu

Ura	Ponedeljek		Torek		Sreda		četrtek		Petek	
	predmet	orodje	predmet	orodje	predmet	orodje	predmet	orodje	predmet	orodje
7.00–7.45	predmet	orodje	predmet	orodje	predmet	orodje	predmet	orodje	predmet	orodje
7.50–8.35	MAT	MS – V								
8.40–9.25	SLO	GC – V								
9.30–10.15	ITKt	GC – N								
10.20–11.05										
11.10–11.55	ANG	MS – V								
12.00–12.45	ŠVZ	eA – N								
12.50–13.35	ŠVZ	eA – N								
13.40–14.25										
14.30–15.15										

Legenda:

- MS: Microsoft Teams
- GC: Google Classroom
- eA – eAsistent
- V: videokonferenca
- N: naloge

Uredi si svoj **kotiček v stanovanju**: tudi če je to samo miza v dnevni sobi, si jo uredi tako, da bo jasno – tukaj sem jaz.

Ko delaš za šolo, se učiš, bereš knjigo ipd. domačim jasno povej, da **potrebuješ mir**. Lahko uporabiš tudi slušalke, da utišaš zvoke, ki te motijo. Lahko poslušаш sproščujočo glasbo, pa še za domače bo to znak, da potrebuješ umik.

Nekaj idej, kako popestriti vsakodnevno rutino in hkrati krepiti možgane

- Zamenjaj roki (desničarji uporabite levo roko za različne aktivnosti, kot so na primer umivanje zob, prehranjevanje, uporaba računalniške miške,...)
- Zapri oči (poskusi zapreti oči pri določenih opravilih – tuširanje, zlaganje oblačil ipd.)
- Postavi stvari na glavo (ročna ura na roki obrnjena narobe, telefon obrnjen narobe,...)
- Beri na glas (pri branju na glas uporabljamo različne možganske povezave, kot pa če beremo na tiho.)

USPEŠNO DELO!

S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5