ORGANIZIRANJE DANA (u online okruženju)

U situaciji kada ne idemo redovito u školu, kad nemamo mogućnosti odlaska na trening i druženja s prijateljima možemo se osjetiti zbunjeni i imati teškoća u planiranju i organiziranju vremena.

Kako bi što lakše i uspješnije obavili školske obveze pokušajte napraviti plan rada.

Tablicu mjesečnog plana,sličnu ovoj,lako možete i sami nacrtati:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MJESEC | TRAVANJ | | | | | |
| Ponedjeljak | Utorak | Srijeda | Četvrtak | Petak | Subota | Nedjelja |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Pratite rokove koje su vam dali učitelji i u ovu tablicu upišite obveze. Kada ih obavite, precrtajte ih ili označite nekom bojom.

U tablicu upišite i druge važne događaje (npr. rođendan prijatelja ili člana obitelji).

Izradite i tablice dnevnog rasporeda. One nam pomažu da obavimo ono što smo planirali. Posebno nam pomažu u zahtjevnijim životnim situacijama kada je važno održati dnevnu rutinu. Praćenje ispunjavanja planiranog čini nas zadovoljnima i sigurnijima.

Dnevni raspored izradite dan ranije. U tablici je samo primjer upisivanja aktivnosti. Vrijeme i aktivnosti prilagodite vašim obvezama i potrebama. Aktivnosti upišite što detaljnije. Ne preporuča se upisati samo „učenje“.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DNEVNI RASPORED | |  |
| UTORAK,31.3.2020. (primjer) | | Roditelji |
| 7.00 | Buđenje  Jutarnja higijena  Doručak  Nahraniti kućnog ljubimca (tko ga ima ☺) |  |
| 8.00 | Uključivanje u online nastavu  Pregledavanje novih poruka i zadataka  Upisivanje novih aktivnosti u mjesečni plan.  8.15 Matematika – Rješavanje zadataka | 8-11 osigurati mirni kutak,opremu i TV |
| 9.00 | Povijest – učenje i rješavanje zadataka |  |
| 10.00 | Hrvatski jezik – rješavanje zadataka  10.30 odmor |  |
| 10.45 | TZK - Razgibavanje, tjelesna aktivnost prema uputama učitelja  11.50 Voćni obrok | 11-13 pripremiti ručak (ili dati upute kako ga pripremiti),razgovarati s djecom |
| 12.00 | Fizika – praćenje predavanja i rješavanje zadataka  12.50 Odmor |  |
| 13.00 | Geografija – Učenje, rješavanje radne bilježnice  Pomoć u kućanskim obvezama (pripremi ručka, pospremanju i čišćenju) | 13-15 surađuju i asistiraju djeci ako je potrebno  Surađuju s razrednikom ili stručnim suradnicima |
| 14.00 | Ručak  Telefonski poziv (starijim članovima obitelji)  Odmor i slobodno vrijeme | 14-17 surađuju i asistiraju djeci ako je potrebno  Surađuju s razrednikom i po potrebi sa stručnim suradnicima  (za učenike od 5.do 8.razreda) |
| 15.00 | Provjeravam znanje uz pomoć ukućana  15.30 Igra s kućnim ljubimcem (tko ga nema,može se družiti s ukućanima ili raditi neku drugu opuštajuću aktivnost npr.slušanje glazbe) |  |
| 16.00 | Čitanje lektire – 30 strana |  |
| 17.00 | Igra, tjelesna aktivnost |  |
| 18.00 | Zajedničko vrijeme s članovima kućanstva – (npr.društvene igre)  Telefonski poziv (prijateljima i rođacima)  Planiranje aktivnosti za idući dan |  |
| 19.00 | Pomoć u pripremi večere  Večera |  |
| 20.00 | Slobodno vrijeme |  |
| 21.00 | Osobna higijena  Odlazak na spavanje |  |

Važno je da ove rasporede postavite na vidljivo mjesto i da uporno i strpljivo označujete sve obavljeno.

Radite redovito i ne dozvolite da vam se nakupi mnogo neizvršenih zadataka.

Za vrijeme kratkih odmora nakon učenja ustanite, protegnite se, popijte čašu vode, provjetrite prostoriju.

Ne zaboravite poštivati dnevni raspored i potrebe drugih članova obitelji.

Za pomoć i podršku obratite se nama odraslima. ☺