**Nekaj idej in priporočil, kako uspešno priti do konca šolskega leta**

Za vse je pomembno, da se sedaj vztraja do konca šolskega leta. To pomeni, da **čimbolj redno delate naloge, ki jih dobite v spletni učilnici in potem rešene fotografirate in pošljete učiteljem**. Učitelje zanima, kako se učite, kaj že znate in kaj morate še utrditi. Tudi če kakšen dan zamudite, še vedno je potrebno in pametno, da pošljete, da učitelji vidijo vaše sodelovanje in znanje.

**Načrtujte svoje učenje in ocenjevanje** – lahko uporabite svoj koledar ali pa tega, ki ga prilagamo, in vanj zapisujte, kdaj boste imeli kakšno ocenjevanje in kdaj se boste pripravljali na posamezno ocenjevanje. Če boste imeli v tednu več kot tri ocenjevanja, se poskušajte z učiteljem dogovoriti, da bi bili ocenjeni kdaj drugič. Seveda se je potrebno dogovorov z učitelji držati. Če želite, da vam pri dogovarjanju pomagamo, se lahko obrnete na razredničarko, razrednika ali na svetovalno službo (Dženi in Melita).

**Za vsak dan posebej si postavite cilj in zapišite dejavnosti**, ki jih želite v tistem dnevu opraviti.

Npr:

* Pol ure se bom učil zgodovino.
* Naredil bom še nekaj vaj za matematiko – iz snovi, ki mi ne gre najbolje.
* Sošolca bom poklical in prosil, da mi razloži nekaj pri fiziki.

Ko nalogo opraviš, jo **odkljukaj ✔**ali prečrtaj. Dober občutek je, ko narediš vse, kar si si zadal. Seveda si ne smeš zadati preveč nalog ali preveč zahtevnih nalog (npr.: danes se bom naučil vse), ker tega potem ne boš mogel uresničiti. Zapiši si, kaj še moraš narediti in potem to načrtuj za naslednji dan.

Učenja se lažje lotiš, če **najprej narediš, kaj je treba** (naloge, učenje), **potem pa imaš prosti čas** in počneš stvari, ki so ti fajn. Potem ti ni treba več misliti na šolo. Pravzaprav lahko pozabiš na šolo in počneš samo tisto, kar ti je najbolje (seveda je to lahko tudi učenje).

**Ko kaj ne veš, ne razumeš, poišči pomoč** – **poveži se.** Najbolje s sošolcem, ki se uči enako snov kot ti. Lahko pa vprašaš tudi starše (če še niso pozabili tega iz osnovne šole), učitelje. Vsekakor je potrebno, da se za sproti potrudiš, da stvari razumeš in ne čakaš predolgo, ker se potem preveč nabere.

Skupaj s sošolcem lahko po telefonu ali ZOOM-u tudi ponavljaš snov. Je bolj zanimivo, lahko celo zabavno.

**Umakni stvari, ki te pri učenju zmotijo** (so bolj zanimive od učenja) – predvsem je smiselno v drug prostor odložiti telefon, da nimaš potrebe, da bi nenehno spremljal sporočila, ki jih prejemaš. To naredi med odmorom, ki ga imej po 30-45 minutah zavzetega učenja.

V nadaljevanju pa še nekaj nasvetov, da **vztrajamo, tudi ko nam je težko**, smo naveličani in se nam več ne da:

Dobro je, da vsak dan slediš **urniku**, pri čemer je še posebej pomembno, kako začneš dan: da vstajaš vsak dan ob približno isti uri, nekaj poješ, se malo razmigaš, potem pa začneš delati za šolo. Če se zjutraj dobro naravnamo, lažje izpeljemo stvari, ki jih želimo opraviti. Nekaj časa se moraš truditi, da urnik upoštevaš, potem ti pa kar »pride v kri«.

**Kaj te vsak dan razveseli?** Vsak dan naj bo del dneva namenjen tistim stvarem, dejavnostim, ljudem, ki te razveselijo in se imaš ob tem fajn. Ravno to nam daje voljo in energijo, da vztrajamo.

**Imaš dovolj gibanja na svežem zraku?** K sreči imamo v času karantene lepo vreme. Vsi smo veliko za računalniki – že zaradi dela, učenja, potem pa marsikdo še za razvedrilo. Ampak gibanje na svežem zraku je nujno: da krepimo svojo odpornost, da ohranjamo mišice, da skrbimo za svojo hrbtenico, držo; da naši možgani dobro delujejo in ker se pri gibanju izloča hormon sreče. Ko naredimo nekaj za svoje telo, smo bolj zadovoljni.

Naše dobro počutje in zadovoljstvo lahko izboljšamo tudi tako, da vsak dan zvečer pomislimo ali celo zapišemo, za kaj v tistem dnevu smo **hvaležni**. Recimo 3 stvari, za katere si hvaležen. Lahko je to dejstvo, da si se dobro naspal, se slišal s prijateljem ali se končno naučil neko snov za šolo. Pozitivno razmišljanje močno krepi naše duševno zdravje.

In nenazadnje: razmislimo, **kakšne pa so prednosti življenja v karanteni**. Gotovo nam ta poseben čas, ki nekoliko drugače teče, omogoča, da se bolj povežemo v družini (včasih tudi, da se bolj skregamo); da čas razporejamo po svoje; da počnemo stvari, ki smo jih že dolgo hoteli pa nam ni uspelo …

Med prilogami najdeš lahko pripomoček, da si izdelaš **časovno kapsulo** – tvoj spomin na življenje v karanteni. Morda ga boš nekoč pokazal svojim otrokom ali vnukom.

Kot vse mine, bo tudi to obdobje. Potrudimo se, da v nove stare čase vstopimo zdravi in zadovoljni.

Če učenci menite, da vam lahko vsaj malo pomagamo: kaj razložimo, povemo, kako se učiti ali karkoli drugega, smo vam na voljo – od 18. maja tudi v šoli - šolske svetovalne delavke:

Daniela Janušić (danielajanusic@gmail.com),

Dženi Rostohar (dzeni.rostohar@guest.arnes.si),

Melita Zagorc Vegelj (melita.vegelj@gmail.com).

Lahko nam napišete e-pošto, lahko pa se dogovorimo in slišimo tudi po telefonu

Šolska svetovalna služba