



КАКО ДА ОСМИСЛИШ РАСПОРЕД ДНЕВНИХ АКТИВНОСТИ (ЗА УЧЕНИКЕ)

Сви се налазимо у периоду прилагођавања новонасталој ситуацији. Овај период ће трајати извесно време.

Направи заједно са својим члановима породице распоред дневних активности да буду што сличније вашој уобичајеној рутини.

Предлог распореда дневних активности:

- Потруди се да се сваког дана будиш у исто време, приближно оном као да је уобичајен радни дан. Викендом можеш мало дуже да спаваш.
- Потруди се да на спавање идеш у слично време, као када идеш редовно у школу.
- Договорите време када ћете спремати доручак, ручак, вечеру. Помози родитељима у спремању трпезе. Можеш да учествујеш и у припреми obroka. (Ово је прилика да научиш нешто ново)
- Направи план учења. Прати распоред часова који се емитује на телевизији.
- Увек учи у истом радном простору или кутку, добро осветљеном и проветреном.
- Обезбеди што мирније услове за учење – без музике и телефонских позива.
- Кад год испуниш план, награди себе нечим што волиш да радиш!
- Ако ти је „кондиција“ за учење слаба, почни са умереним плановима које можеш да испуниш.
- Прво, док си одморан, учи градиво које је теже.
- Пре учења новог градива, подсети се шта си претходно учио из тог предмета.
- Немој да учиш сродне наставне предмете један за другим, да ти се не би све побркало! (енглески / немачки; физика / хемија и сл.)
- Прави паузе између учења различитих градива, тако смањујеш вероватноћу да се претходно учио градиво заборави или помеша са новим. Паузе можете да користите за оброк или ужину или да контактирате преко социјалних мрежа са

својим пријатељима и да размените информације о томе ко је шта урадио у међувремену.

- Немој да учиш ноћу! Човек има свој биолошки сат, према којем је ноћ предвиђена за спавање, а не за учење.
- Кад год осетиш умор или да почињеш да се кочиш од седења, уради вежбе које си научио на часовима физичког васпитања.
- Свеж ваздух помаже да будеш концентрисан, зато често проветравај просторију у којој учиш.
- Редовно довољно спавај – кад се физички не осећаш добро, кад си неиспаван, ни мозак тада не функционише најбоље.
- Пред крај „радног“ дана проверите да ли треба нешто да вам се разјасни, помогне, потражи помоћ од учитеља, наставника, другара и сл. Завршите са обавезама до одређеног времена у току дана.
- Остатак дана проведите у заједничким активностима са члановима породице
- Играње породичних друштвених игара.
- Игре речима: На слово на слово, Пантомима, Тајанствени предмет, Занимљива географија, Асоцијације, Квиз знања...
- Гледање филмова, серија, гледање различитих садржаја на интернету.
- Ово је прилика да откријете нова заједничка интересовања. Одаберите породични хоби.
- Научи своје чланове породице неким новим играма које волиш.
- Од старијих научи игре из њиховог детињства.

УСПЕШНО СЕ ЗАВРШИО ЈОШ ЈЕДАН ДАН!



Снежана Мирић Дејановић, психолог

Радојка Француски, педагог