

IDEJE, KI VAM LAHKO POMAGAJO PRI UČENJU DOMA

Dragi naši učenci, saj veste, tudi če pouka v šoli ni, na vaše znanje in možgane ne smemo pozabiti!

Kot ste že sami verjetno ugotovili, je učenje na daljavo precej drugačno kot vaše dosedanje učenje. Prinaša nekatere prednosti, srečujete pa se tudi s težavami. Ustaljeno šolsko rutino ste morali zamenjati s svojo. V vaše učenje so se vključili tudi starši. Skrbijo in preverjajo, ali redno opravljate šolske obveznosti, in se trudijo po svojih najboljših močeh. Učenje na daljavo predstavlja novost tudi za učitelje, zato se tudi oni soočajo z dilemami vaših obremenitev, količine snovi, jasnosti navodil ipd.

Pri učenju pa ste vedno najpomembnejši vi. Zato smo za vas pripravili nekaj nasvetov in idej, ki vam lahko pomagajo pri delu za šolo na daljavo doma. Nekatere gotovo že poznate in uporabljate, mogoče pa boste našli še kakšne nove nasvete, ki vam lahko pomagajo.

1. DNEVNI NAČRT

Ena največjih prednosti učenja na daljavo je možnost, da si lahko sami organizirate, kdaj, kaj in kje boste delali za šolo. Ker je delo na naši šoli zastavljeno večinoma za en dan vnaprej po predmetih, je najbolj učinkovito, da si pripravite načrt z urnikom za vsak dan posebej. V tabelo po dnevih vpisujete, kdaj boste delali za šolo, katere predmete oz. gradiva in koliko. Ko se možgani navajajo na rutino in strukturo, imajo radi jasen vpogled nad dnevno in tedensko obremenitvijo. Včasih vam kaj nepričakovano spremeni načrte, nič hudega, tudi to se zgodi. Pred načrtom pa je smiselno gradiva najprej pregledati ...

2. PREGLED in RAZDELITEV GRADIVA

Učitelji pripravijo učno gradivo za svoje predmete do devete ure dopoldan. Najbolje je, da najprej pregledate celotno gradivo. Človeški možgani radi vedo, kaj jih čaka in koliko časa bo to vzelo. Lahko vas zaskrbi, ali boste sploh uspeli vse to narediti. Naši možgani se ustrašijo velike količine dela. Pomirimo in motiviramo jih tako, da razdelimo celotno snov na dele, vmes pa si vzamemo krajše odmore. Snov postane obvladljiva in občutek obremenjenosti se zmanjša. Kako si gradivo najbolje razdeliti? Gradiva si lahko razdelite čisto po svoje. Upoštevajte, kdaj ste najbolj učinkoviti in motivirani: zjutraj, popoldan, zvečer; ali pa delo razporedite čez ves dan. Včasih je bolje začeti z lažjo in zanimivejšo snovjo. Če težko načrtujete delo, raje opravite en predmet v celoti in potem nadaljujte z drugim. Eni bi radi imeli vikende proste, drugi ste raje enakomerno obremenjeni ves teden.

3. KAKO ZAČETI ...

Včasih se je težko pripraviti k delu za šolo - možgani se lahko uprejo oz. misli odtavajo, še posebno zdaj, ko so spremembe v vaših življenjih velike in vas skrbijo še trenutni dogodki. Pri tem nam že delno pomaga vnaprej narejen urnik s kratkoročnimi snovnimi cilji. Takrat je lažje stisniti zobe in opraviti načrtovano. Ko ste se odločili za razporeditev učne snovi, imejte na mizi pripravljen material, ki ga potrebujete za predmet, ki ga boste delali (učbenik, zvezek, slovar, geometrijsko orodje, svinčnik, radirko ...). Če vmes hodite iskat material in stvari, prekinete učno aktivnost in možgani spet potrebujejo čas in motivacijo, da postanejo pozorni.

4. KO POSTANE "TEŽKO"

Če občutite utrujenost, si vzemite odmor. Po približno 30 minutah aktivnega dela za šolo pozornost pade in potreben je odmor (okoli 10 minut). Mislite pozitivno: "Kako si lahko pomagam?" Takšno

razmišljanje je boljše kot: "Ne morem, ne znam." Če česa ne znate, o nečem niste prepričani, si lahko pomagate s spletom, se obrnete na učitelja, starše, sošolca. Zdaj ste veliko doma in se lahko počutite osamljeni, zato se lahko povežete z drugimi sošolci in se učite skupaj na daljavo. Tako je lahko učenje bolj zabavno. Tudi učitelji so "v službi", delajo od doma in vas vabijo, da jim pišete, pošljete material v pregled, kaj vprašate. Mogoče ste si pa samo preveč naložili za en dan, tudi to se lahko hitro zgodi.

5. IN ŠE NEKAJ ZA KONEC...

Ko končate z učenjem, pogledjte, kaj vse ste naredili, in se pohvalite. Ni lahko biti sam svoj učitelj. Vedno je najtežje začeti, potem je lažje. Za večjo preglednost v zvezek napišite številko tedna, preden začnete pisati vanj. Če dobro organizirate čas za učenje, vam bo ostalo veliko časa za stvari, ki jih radi počnete. Zdaj ste v situaciji, ko se učite načrtovanja svojega časa, to je nekaj, kar vam bo prav prišlo tudi kasneje v vašem življenju. Izkušnja ene učenke: "Seveda nam je vsem že zelo dolgčas zaradi karantene ... Imamo svoj postopek: jaz in še par sošolcev se ob delovnih dneh zjutraj zbudimo kot za pouk, se pokličemo po telefonu in skupaj naredimo vse, kar imamo na urniku za tisti dan." Namig ene mamice: „Pri nas doma se jutro začne enako kot v času šole. Zjutraj vstanemo, zajtrkujemo, se oblečemo, si umijemo zobe in potem se za mizo začne "šola." V tem času, ko vas malo bolj skrbi, kaj se bo dogajalo, možgani malo drugače delajo. Lahko jih pomagate umiriti z različnimi sprostitvenimi vajami, vajami empatije, odhodi v naravo ...

DIHANJE SPROŠČA

Včasih, še posebej pa v sedanjem času, ko je pred nami toliko negotovosti, se nam lahko zgodi, da smo zaskrbljeni, napeti, včasih občutimo celo tesnobo. Zato je pomembno, da ta čustvena stanja umirimo in sprostimo. Sprostitev je ena temeljnih poti do dobrega počutja. Prijetno vpliva na naše telo in dušo. Ko se sprostimo, se nam izboljša razpoloženje in v sebi čutimo več energije. Nasprotno je napetost neprijetna, naredi nas razdražljive in utrujene. Sprostitev lahko dosežemo z različnimi tehnikami dihanja, ki vam jih bom predstavila.

RAZLIČNE TEHNIKE DIHANJA

Naše dihanje neposredno odraža raven napetosti, ki je v telesu. Kadar smo napeti, naše dihanje postane plitvo, hitro, dogaja se v prsih. Za stanje sproščenosti pa je značilno bolj polno, globoko, trebušno dihanje. Težko je biti napet in istočasno trebušno dihati.

Tokrat, za začetek, vam predstavljam tehniko dihanja s trebušno prepono.

DIHANJE S TREBUŠNO PREPONO

Ali diham trebušno?

Kako dihate, lahko preprosto preverite tako, da položite eno roko na trebuh in drugo na pljuča. Ko vdihnete, opazujte, kateri del telesa se bo dvignil. Pljuča, trebuh ali oboje?

Če se dvigne trebuh, čestitke – dihate trebušno!

Kako trebušno dihati?

Trebušno dihati se najlažje naučimo leže ali sede, tako da položimo eno roko na trebuh in eno na prsni koš. Ko vdihnemo globoko (skozi nos), se morata dvigniti naš trebuh in roka na njem, medtem ko prsni koš ostane pri miru. Ob izdihu povlečemo trebuh navznoter. Od začetka se boste mogoče malo lovili, a z nekaj vaje vam bo uspelo.

Pri trebušnem dihanju je pomembno tudi to, da dihamo zavestno. To pomeni, da spremljamo svoj dih in mu sledimo, mu namenimo pozornost in s tem telesu damo jasno vedeti, da je to izjemno pomemben proces.

Kdaj naj bi dihali trebušno? Trebušno dihanje naj bi postalo naše 'normalno' dihanje in naj bi zamenjalo naše vsakodnevno plitvo dihanje, pri katerem uporabljamo le pljuča. Začnemo lahko z 2 x 10 trebušnimi vdih trikrat na dan in si nato prizadevamo, da takšno dihanje razširimo na čim večji del dneva.

Dobre nasvete za premagovanje tesnobe najdete na spletni strani ISAinstituta:

<https://isainstitut.si/isa/za-otroke-kaj-je-tesnoba-in-kako-ji-lahko-recemo-adijo-%F0%9F%98%8A/>.