

SMART DNEVNIK

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Dnevnik ti pomaga načrtovati dnevno rutino in dosegati cilje.

Ohranjanje rutine nam daje občutek kontrole.

Ne odlašaj - ne čakaj na polno uro!

Začni že danes.



Prostor za fotografijo

Pripravila: Klara Vrbnjak, šolska psihologinja



SMART DNEVNIK

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Za izpolnjevanje dnevnika pa se moraš držati nekaj preprostih pravil.



Ohranjaj rutino

Vstajaj in hodi spat vedno ob isti uri.
Drži se urnika dnevnih aktivnosti.



Vikende strukturiraj drugače

Sobote in nedelje naj se razlikujejo od ostalih dni v tednu.



Izogibaj se odlašanju

Kar lahko storiš danes, stori takoj.
Ne čakaj na jutri.



Izdelaj časovnico

Postavi si realne roke in sledi ciljem!



Odprtost do novosti

Poskusi nove metode upravljanja s časom, igray se z idejami in daj domišljiji prosto pot.

SMART DNEVNIK

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

V času izobraževanja od doma je pomembno, da ohranjaš ravnovesje med štirimi pomembnimi področji v tvojem življenju. Zapiši svoje cilje za vsako področje posebej.

ŠOLA

PREHRANA

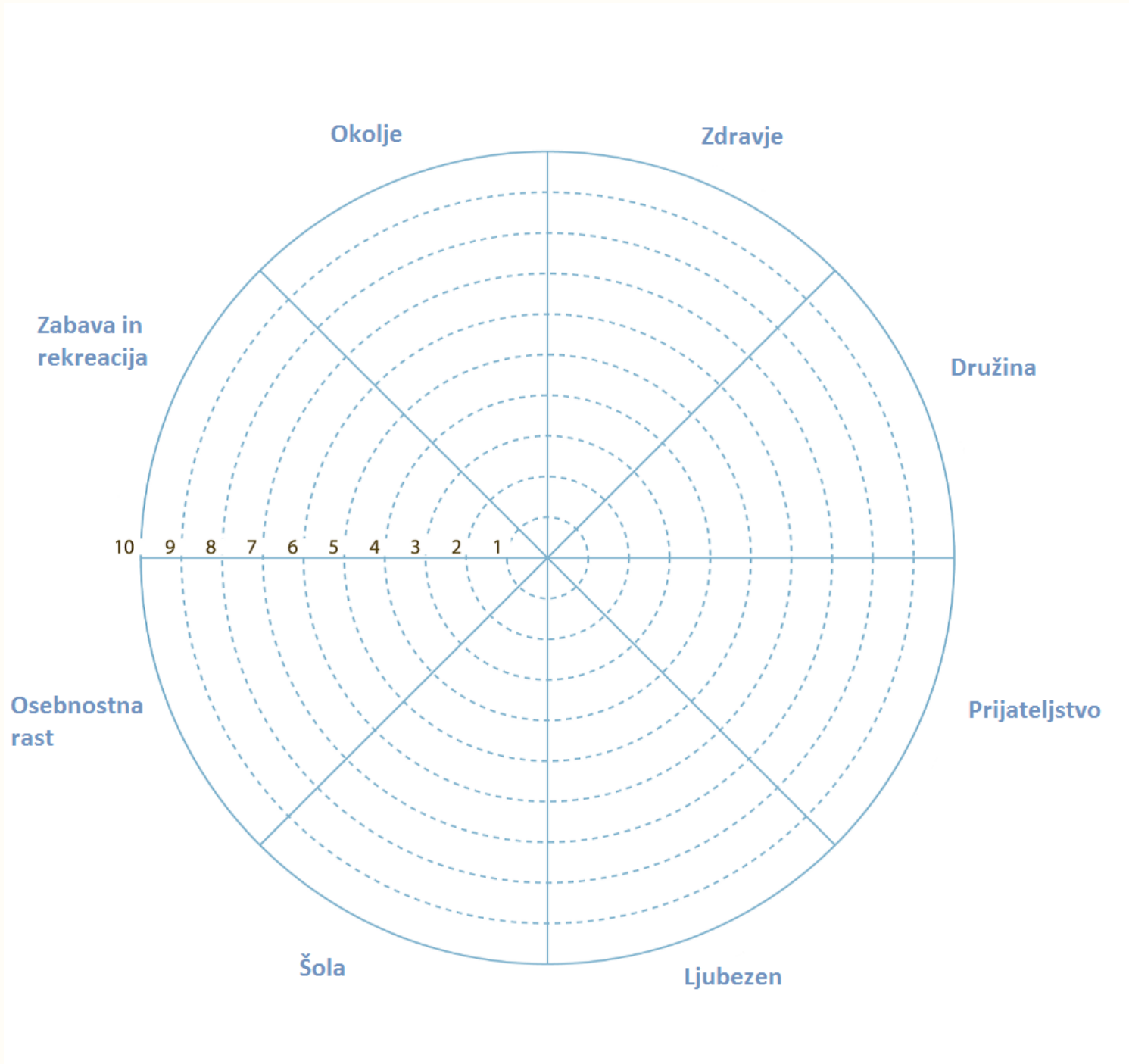
PROSTI ČAS

POČITEK

SMART DNEVNIK

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Za začetek izpolni kolo življenja. Omogoča ti vpogled v področja
tvojega vsakdana in ponuja možnosti za napredek.



ŠOLA

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Sprotno delo in utrjevanje snovi, dn, ocenjevanje

TEKOČA SNOV

Današnji predmeti

Določi smart cilje

S = SPECIFIČEN – Cilj naj bo specifičen
M = MERLJIV – Cilj naj bo merljiv; kako boš meril/a svoj uspeh?
A = DOSEGLJIV – Cilj naj bo dosegljiv in realen
R = RELEVANTEN – Cilj naj bo relevanten; naj tebi nekaj pomeni
T = ČASOVNO DOLOČEN – Cilj naj ima določen rok

Domača naloga

UTRJEVANJE SNOVI

Kaj moram ponoviti?

Kakšen je moj učni stil?

Vizualni



Avditivni



Kinestetični



OCENJEVANJE ZNANJA

Kaj se ocenjuje?

Kdaj se ocenjuje?

Koliko moram znati?

Kako se bom učil/a?

Ali imam zapiske?

Ne

Da

Kje lahko dobim
zapiske?



Urník

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Spodnji urnik ti je lahko v pomoč pri organizaciji spletnih predavanj, konferenc in klepetov. Ker vsak profesor uporablja drugačna orodja je pomembno, da si za vsak predmet zapišeš kje najti gradivo, kdaj biti prisoten na spletu, kam oddati nalogo...

PREDMET	GRADIVO	SPLETNI KLEPET	ODDAJA DN
Primer	E-učilnica	Zoom, tor. 10:00	FB skupina



PREHRANA

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Poskrbi za vsaj 5 obrokov na dan in primerno hidriranost.

	PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.	SOB.	NED.
ZAJTRK							
MALICA							
KOSILO							
MALICA							
VEČERJA							

Prostor za recepte



PROSTI ČAS

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

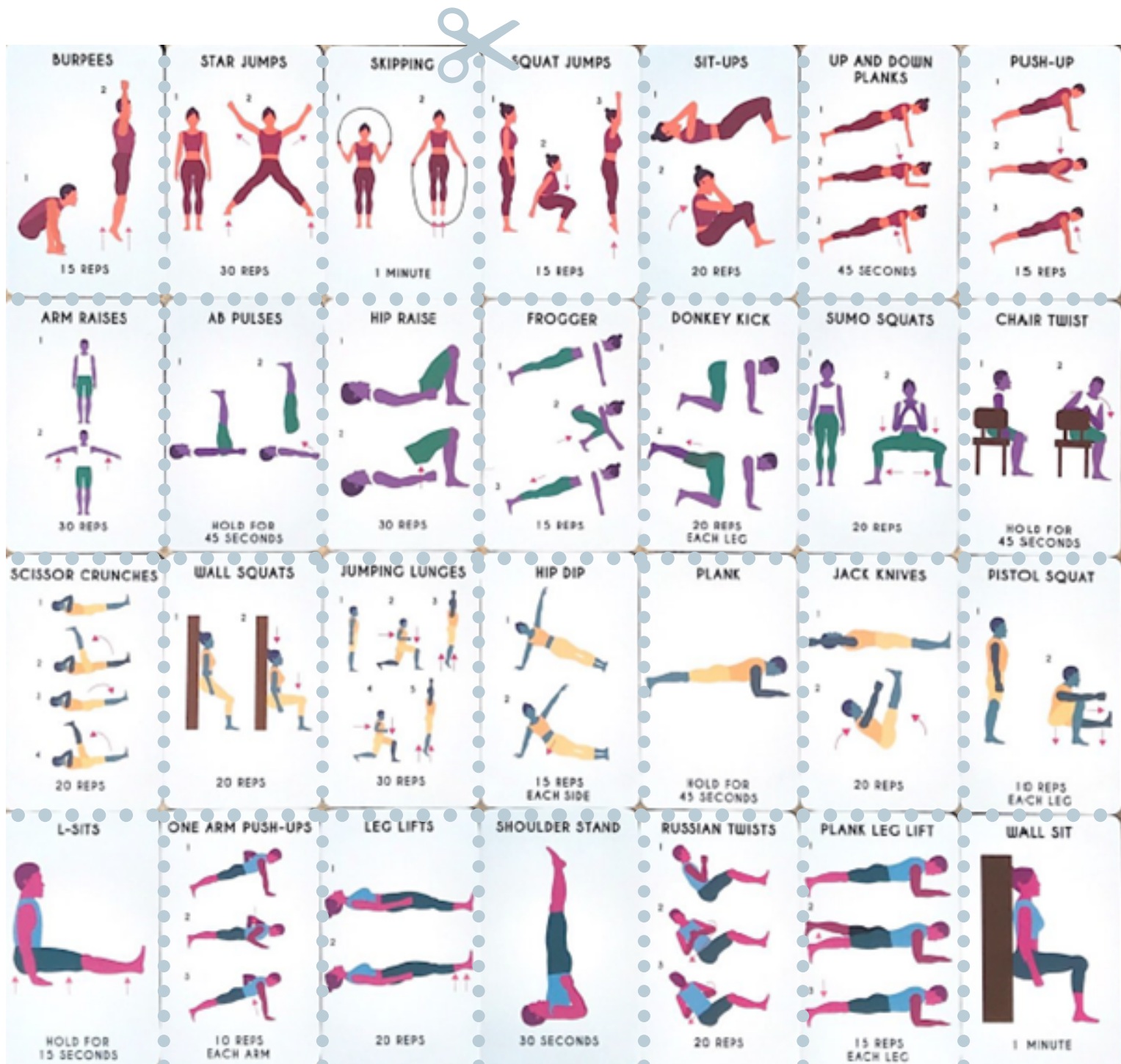
Poskrbi tudi za prosti čas in zabavo. Zapiši kaj vse te veseli.



Gibanje

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Poskrbi za pravo mero gibanja. Spodnje slike lahko izrežeš in nastale bodo priročne kartice za domačo vadbo.



Igra

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Vzemi si čas za igro in zabavo. Za igro ne potrebuješ veliko, dovolj so že besede. Ne pozabi tudi na asociacijske igre in igre ugibanja.

Besedna igra

Ime igre: Listki

Potrebuješ: Prazne listke, kulije

Primerna za: 2 ali več oseb

Navodilo: Vsak igralec dobi en listek in en kuli. Igra je sestavljena iz šestih vprašanj. Najbolje je, da igralci sedijo v krogu. Vsak igralec odgovori na vprašanje, nato svoj odgovor na listu prepogne in listek poda naprej, v smeri urinega kazalca. Nato odgovori na drugo vprašanje, odgovor prepogne in poda listek naprej. Odgovori na tretje vprašanje in tako naprej do zadnjega. Na koncu vsak igralec prebere svojo smešno zgodbo.

Vprašanja:

- Kdo ali kaj?
- Kaj dela?
- Kje?
- Kdaj?
- S kom?
- Zakaj?



Druženje

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Ljudje smo socialna bitja. Naj ti izolacija ne prepreči stika s prijatelji in bližnjimi. Poišči nove načine komunikacije preko spleta, načrtuj zabavo v pižamah preko video konference in ne pozabi...s prijatelji je vse lažje!

ORODJE	IDEJA	KONTAKT	TERMIN
Viber	lahkoten pogovor	sosede	vsak dan po šoli
Zoom, Skype	Pictionary	sošolke	petek ob 19:00
App. House party	igre	bff	sobota ob 20:00
Video klic	vprašanja glede kuharskih receptov	babica	sreda ob 13:00



Diy

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Zdaj je čas za ustvarjalnost! Ustvari nekaj, kar potrebuješ ali pa nekaj, kar si želiš. Šivaj, kvačkaj, reži, ...
Nauči se kakšne nove spretnosti in uživaj.

Maska za v trgovino

1. Izreži pravokotnik (še bolje, če sta dve plasti)



2. Naredi tri enakomerne gube, zašij in polikaj.



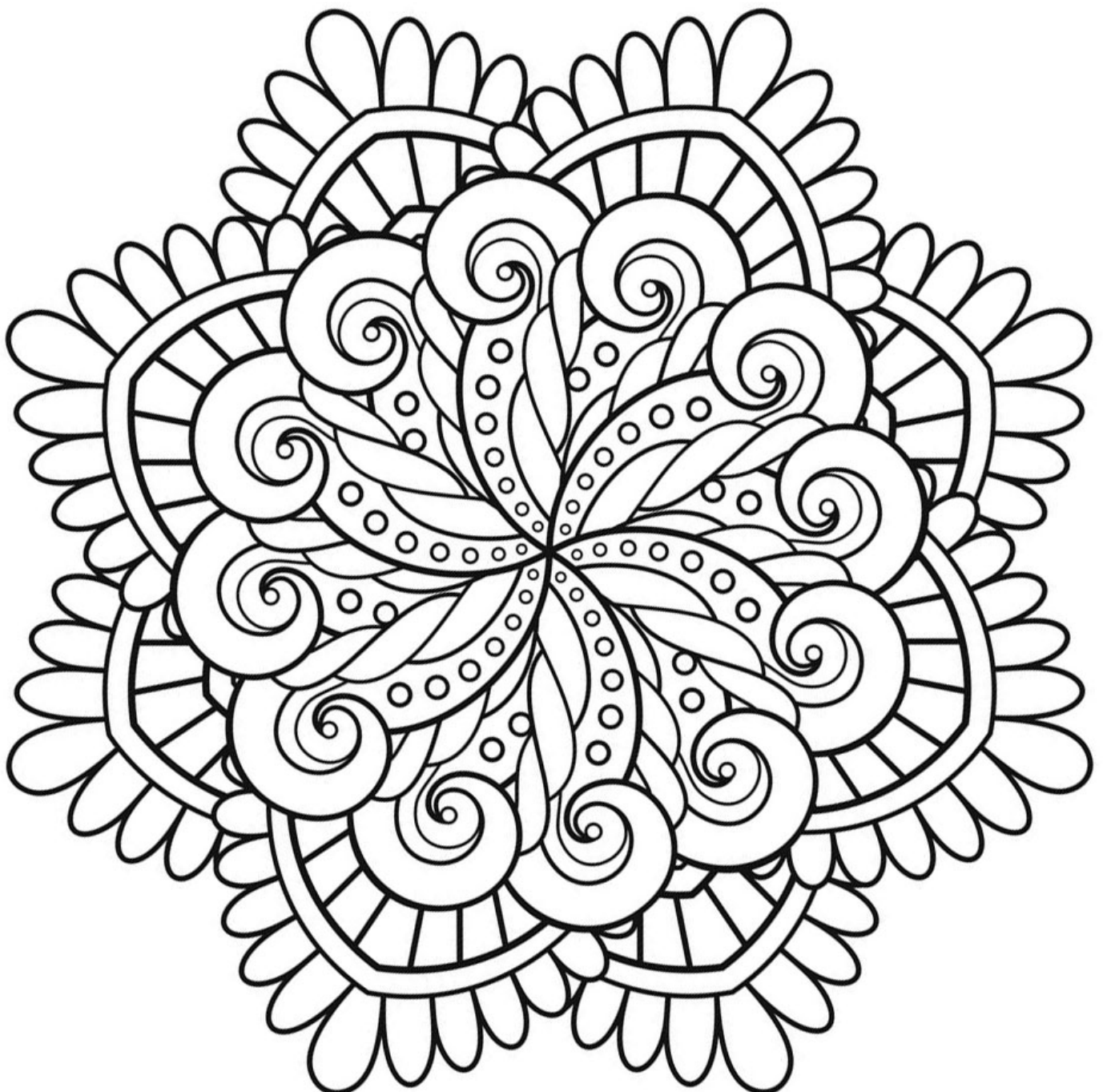
3. Prišij elastike in maska je nared.



Izražanje

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Vzemi si čas za glasbo, risanje, barvanje in pisanje. Pa tudi za petje in ples. Vse našteje aktivnosti ti namreč pomagajo pri izražanju samega sebe, izražanju čustev in misli, hktai pa zmanjšujejo tesnobo.



Branje

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Branje bogati naš notranji svet. Svet črk in besed je tako bogat, da te z
lahkoto popelje stran od negotovosti in skrbi.

Bralni dnevnik

Knjiga	Začetek:	Konec:
Primer	10.4. 2020	15.4. 2020



Informiranost

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Spremljaj le preverjene in zanesljive novice o trenutnem dogajanju.
Bodi pozoren/a, da medijev ne spremljaš prepogosto.
Zanesljive vire najdeš na spletni strani www.nijz.si.

Ali veš kakšna je razlika med karanteno in izolacijo?

Karantena izhaja iz italijanske besede "quarantina", kar pomeni obdobje štiridesetih dni. To obdobje izhaja iz zgodovine. Posamezniki, ki so pripluli z ladjami v Benetke, so morali zaradi suma na nalezljive bolezni, za 40 dni v karanteno. Karantena namreč pomeni ločitev posameznikov, ki so bili izpostavljeni nalezljivi bolezni, vendar še ne kažejo simptomov.

Izolacija pa izhaja iz latinske besede "insulatus", kar pomeni "narejen na otoku". Nanaša se na ločitev okuženih od ostalih.

To kar doživljamo mi, pa imenujemo fizično distanciranje.



Narava

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Pojdi v naravo, vendar upoštevaj priporočila.
Vodi dnevnik dnevnih sprehodov po naravi, odkrivaj nove koticke v bližnjih gozdovih, ...



Humor

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Skušaj se vsak dan smejati. Preberi vic, poglej smešen film, preberi duhovit strip. Je že nekaj na tem, da rečemo: "Smeh je pol zdravja!"

Vic današnjega dne

Gospod s psom prisede na vlak.
Tečna gospa: Umaknite tega psa, začutila sem bolho na svoji nogi.
Gospod: Pridi Rex, greva. Gospa ima bolhe!

Prostor za vic



Pomoč drugim

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Ali veš, da prostovoljci živijo dlje! Pomoč drugim pomaga pri dobrem počutju - fizičnem in psihičnem.

Naredi plan pomoči - komu lahko pomagaš?

Lahko ustvariš blog in drugim pomagaš z nasveti ob izolaciji.

Lahko pokličeš babico in jo povprašaš, če kaj potrebuje.

Lahko pa jo vprašaš tudi za kakšen nasvet - tudi s tem pomagaš, saj se starejši tako počutijo vredne in koristne.

Lahko šivaš maske in jih razdeliš vsem svojim sosedom.

Idej je še in še.



VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI



VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI



Nedokončane zadeve

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Če je bil do zdaj vedno tvoj izgovor "nimam časa", ga zdaj imaš!
Naredi vse tisto, kar bi moral že zdavnaj.
Končaj tisti knjigo, uredi fotoalbum, pospravi sobo,...
Pomembno je, da pridobiš občutek kontrole.
Prav te dejavnosti ti to omogočajo!

TO-DO	DOING	DONE	PRIORITETA (1-5)



Vpogled vase

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

V negotovih situacijah se vsi soočamo s paleto različnih čustev.

Pomembno je, da čustva izražamo in da se jih zavedamo.

Poskrbi za lastno introspekcijo in vodi dnevnik počutja.

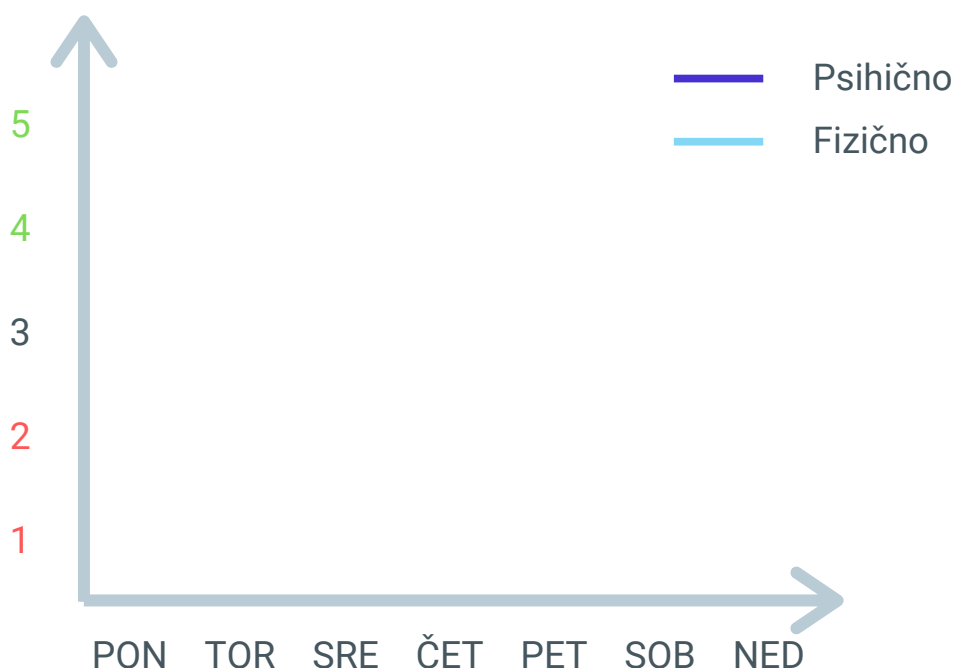
Vsak dan pred spanjem se spomni na eno stvar, za katero si hvaležen/a. Bodi "tukaj in zdaj", hkrati pa ne pozabi na preteklost.

Obujaj spomine in se veseli prihodnosti.

V trenutnem dogajanju skušaj najti pozitivne plati.

Dnevnik počutja

Spremljaj svoje počutje iz dneva v dan. 1 = zelo slabo, 5 = odlično. Z barvo loči med fizičnim in psihičnim počutjem.



Danes sem hvaležen/a za...

Skrb za psihično blagostanje

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Poleg fizičnega počutja je pomembno tudi psihično.
Poskrbi za dobro počutje, razvajaj se, sproščaj se, ...

Razvaj vse svoje čute

- Privošči si toplo penečo kopel
- Božaj hišnega ljubljénčka
- Prižgi dišeče sveče
- Preobleci posteljnino, da bo v sobi dišalo po svežem
- Privošči si vroč kakav s smetano
- Predvajaj sprščujočo glasbo
- Ustvari si udoben kotiček, kjer se počutiš domače
- Vadi čuječnost in meditacijo

Ponavljajoče aktivnosti

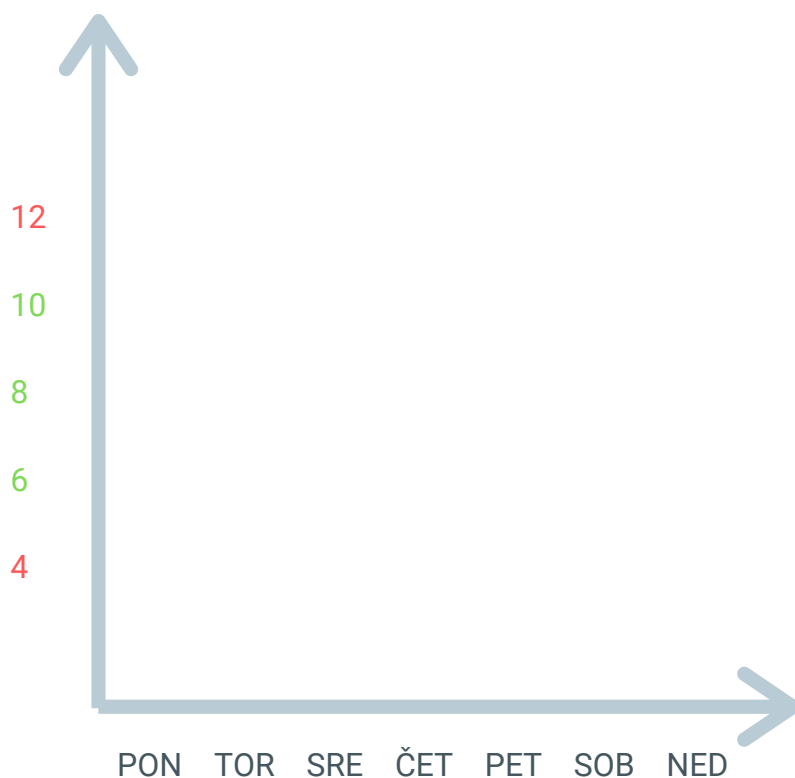
Dokazano je, da ponavljajoče, strukturirane, razmišljujoče aktivnosti pomirjajo in sproščajo. Zlasti aktivnosti, kjer je prisoten gib levo-desno. Poskusi kaj od navedenega:

- Tek
- Poskoski s kolebnico
- Razvrščanje, urejanje slik
- Sestavljanje kompleksne sestavljanke
- Reševanje križank
- Štrikanje
- Barvanje

POČITEK

VODIČ PO TVOJI DNEVNI RUTINI

Vodi dnevnik spanja. Poskrbi za vsaj osem ur spanja in ne pozabi na pavze med učenjem.



Danes sem sanjal/a...







