

UČIM SE UČITI

AKTIVNI ODMORI - IDEJE ZA AKTIVNOSTI

Cilj: ideje za aktivne odmore med učenjem

Med učenjem je potrebno delati odmore. Tako si snov bolje zapomniš. Zakaj?

Ker si na začetku in na koncu učenja zapomniš VEČ.

Ker so krajše učne seanse z rednimi odmori bolj učinkovite kot ena sama dolga učna seansa. Med odmorom damo možganom možnost, da informacije predelajo, in s tem vzdržujete zbranost.

In več kot narediš začetkov in koncev, več je možnosti zapomnitve.



😊 *Mlajši učenci* začnite s 30 minutami učenja in 10 minutnim odmorom.

😊 *Najstniki* lahko brez težav ostanete zbrani od 45 do 60 minut, čemur sledi odmor.

KAJ NAJ DELAM MED ODMOROM?

Spodaj so ideje za aktivnosti.

Odmor naj traja 7 do 10 minut. Nastavi si alarm, da te bo spomnil na konec odmora. Nato nadaljuješ z učenjem, delom za šolo po urniku za tekoči dan.

Ko aktivnost opraviš, pobarvaj kvadrateg. ✎

Lahko si tudi sam izmisliš nove dejavnosti.

 V kozarec si nalij vodo. Iz kozarca z vodo naredi požirek, nato naredi 1 počep. Nato popij 2 požirka vode in naredi 2 počepa, nadaljuj s tremi, štirimi ...dokler kozarca ne izprazniš.	 Uleži se na hrbet. Kolena potegni k sebi in jih objemi z rokami. Zvit kot polžek se nežno zibaj levo-desno, naprej-nazaj.	 Pojdi do družinskega člana, ki bo tvoj odsev v ogledalu. Izvajaj razne gibe ali grimase, družinski član te mora oponašati. Nato vlogi zamenjata.
 Lezi na hrbet, roki iztegni. Dvigni desno koleno in se ga dotakni z levo roko in obratno. Ponovi 20x.	 Pojdi do vsakega družinskega člana in ga močno objemi.	 Zmasiraj si lasišče.
 Zloži posodo iz pomivalnega stroja/ pomij ali pobriši posodo.	 Naredi 10 počepov Z rokami ob telesu. Naredi še 10 počepov Z iztegnjenimi rokami.	 Vzemi 2 pisali in papir. Z obema rokama naenkrat riši osmico.
 Do najbolj oddaljenega prostora poskakuj po eni nogi.	 Pojdi do enega od staršev In ga fajn požgečkaj.	 Odpri okno in pokukaj skozi, globoko vdihni zrak skozi nos 10x.
 20x sonožno poskoči na mestu.	 Pretegni se kot mačka. Ponovi 10x.	 Tek na mestu.
 Odbijaj mehko žogico v steno.	 Z levo roko se primi za desno uho, z desno roko se primi za nos. Zamenjaj: z desno roko se primi za levo uho, z levo roko se primi za nos. Ponovi 20x.	 Posesaj sobo.
 Na glas si zavrti najljubšo glasbo in pleši »kot nor«.	 Teci do kuhinje in nazaj 3x, nato popij kozarec vode.	 Poglej skozi okno in opazuj vreme. Pomisli, kateri vsi športi se lahko izvajajo v takem vremenu.
 Pojdi pred ogledalo in se pači.	 Uleži se na tla in noge dvigni visoko v zrak, med tem povej abecedo naprej in nato še nazaj.	 Meči manjšo žogico v zrak in jo poskušaj ujeti vsaj 30x brez da ti pade na tla.
 Kroži z desno roko 10x, kroži z levo roko 10x, nato z obema hkrati.	 Hopsaj od enega konca stanovanja do drugega, med tem povej mesece v obratnem vrstnem redu.	 Uleži se na tla in se pretegni – predstavljalj si kot da te nekdo vleče hkrati za noge in glavo, kot da se želiš podaljšati.

