

PREDLOG URNIKA

7.30 - 7.45

DOBRO JUTRO V KOPALNICI

Lepo se uredi in sam sebi (glej se v ogledalo) zaželi lep dan; si pomežikni 🙄 in najdi eno dobro lastnost, ki jo imaš (npr. znam nasmejati druge).

ZAJTRK

Skuhaj čaj za vso družino in pripravi mizo.



Pri zajtrku se z družino pogovori o tem, kako bo potekal dan.

PRIPRAVA NA ŠOLSKO DELO



- uredi mizo

Pripravi potrebščine za predmete, ki jih imaš ta dan na urniku: učbenike, delovne zvezke, zvezke.

- odpri e-učilnico DSP

Naredi vaje za možgančke oz. vaje za zbranost.

- globoko vdihni skozi nos in zadrži dih (štej do pet) in počasi izdihni
- zdaj si pripravljen in lahko začneš s prvim predmetom, ki je na urniku (poglej vsebine, najdi strani in začni z reševanjem)
- kadar naletiš na nekaj, česar ne razumeš, si to označi, da boš to sporočil izvajalki DSP, ko bosta na vezi
- po vsakem predmetu je ODMOR (5- 10 min)

ODMOR

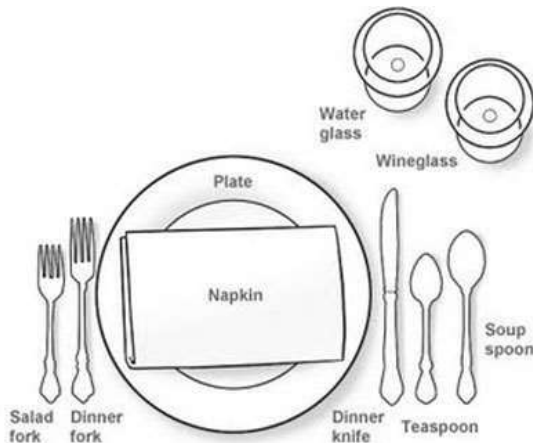
Prezrači prostor, telovadi, obišči druge člane družine in izmenjaj z njimi nekaj besed, če imaš psa, ga pelji na kratek sprehod ali pa z njim treniraj trike, ki jih lahko najdeš na YouTubu, nahrani muco in se z njo poigraj.



- po vsakem odmoru nadaljuj z delom, ker **ZDAJ SI V ŠOLI**.

KOSILO

Pomagaj pri pripravi kosila, pripravi mizo ali pa pomagaj pri pospravljanju kuhinje po kosilu.



ČAS ZA POČITEK in SPROSTITEV (sprehod v gozd, kolo,...)



Tukaj te čaka nov izziv. Opazuj in v naravi poišči nekaj, kar je v tem dnevu pritegnilo tvojo pozornost (fotografiraj in o tem govori s svojimi domačimi). V tem času lahko nabiraš regrat, čemaž ali predlagaš staršem, da bi imel svoj vrt in ga začneš urejati.

POMAGAŠ PRI DOMAČIH OPRAVILIH

Vsak dan se nauči nekaj novega (kako vklopim pralni stroj, sesanje, kako zamenjam zračnico na kolesu...). Tvoji starši so zaklad in znajo skoraj vse, kar je treba znati.

UČENJE

V tem času ne predeluješ nove snovi, ampak ponavljaš, utrjuješ in se učiš.

Vsak dan se naučiš 5 nepravilnih glagolov v angleščini, pet novih besed, ponavljaš poštevanke. Predelati in naučiti se moraš vse, kar ste jemali v šoli in kar delaš sam doma. Tukaj ti lahko priskočijo na pomoč starši, bratje in sestre ali pa izvajalka DSP.



Čas za učenje naj traja dve šolski uri.

Ko to opraviš, si s šolo za ta dan zaključil. JEEEEEE!

PROSTI ČAS in DRUŽABNE IGRE, VAJE ZA VOLJO (gibalne vaje za moč in vztrajnost npr, skoki s kolebnico, tapkanje z žogo, plank in druge vaje)

Poglej, katere igre imaš na razpolago. Ponavadi za nekatere do sedaj ni bilo časa ali pa nisi poznal pravil, pa se je niste igrali v družini. Čas je, da se lotiš tudi tega.

Če so tvoji starši zaposleni, ali pa bi vsak želel delati kaj po svoje, predlagam, da rišeš po svoje ali pa na You tubu najdeš navodila za risanje, kako senčimo obraz, kako rišemo živali, lahko narediš kakšen origami ali pa kolaž, lahko se učiš plesati itd.

To je čas, ko si lahko ustvarjalen!!!



VEČERJA

Lahko sodeluješ pri pripravi ali pa tudi ne.

ČAS ZA FILM, BRANJE ali DRUŽABNE IGRE

OCENI DAN v svoj dnevnik s kratkim komentarjem ali znakom, nalepko
(Fantastično! Vse mi je uspelo. Rešil sem nalogo za dobro jutro. Ni mi uspelo. Napiši tudi, ko ti kaj ni bilo všeč, itd.)



Čas za **SPANJE**

Ne pozabi, da moraš drugi dan nadaljevati z delom, zato naj se tvoj odhod v posteljo zgodi pred 22. uro.

