

NAPOTKI, KAKO SI OLAJŠATI ŠOLSKO DELO DOMA

Delo od doma je za vse nekaj novega in predstavlja pred nas nove izzive.

Vendar, kaj lahko naredimo starši za uspešno učenje otrok od doma?

Tukaj je nekaj smernic ([z miško kliknite na povezavo](#)),
da bi vam in vašim otrokom delo lažje potekalo.



[DRAGI STARŠI!](#)

[DRAGI UČENEC / UČENKA!](#)

- ✓ [* Priloga 1 – Kontrolni seznam DOMAČA NALOGA – TUKAJ SEM! s sličicami](#)
- ✓ [* Priloga 2 – NAREDIMO NAČRT!](#)
- ✓ [* Priloga 3 – Brain Gym vaja](#)

DRAGI STARŠI!

Ob vseh obveznostih, ne pozabite na najpomembnejše, kar lahko daste otroku:

Z OTROKOM SE ZABAVAJTE, IGRAJTE, SE MU NASMEHNITE IN GA OBJEMAJTE!

Res pa je, da otroci potrebujejo tudi red, rutine, pravila, meje in strukturo. To jim omogoča občutke varnosti, predvidljivosti, pomiritve, samostojnosti. Na ta način pa boljše sodelujejo, kontrolirajo svoje vedenje in čustva, vzpostavljajo motivacijo, opravijo svoje obveznosti.

✦ ORGANIZACIJA

Urniki ali načrti dela naj bo prilagojeni vaši družini, obveznostim, potrebam otroka. Lahko ga naredite skupaj.

Pomembno je, da se zastavljenega urnika ali načrta držite.

Obešen naj bo na vidnem mestu.

Za mlajše naj bo v simbolih, sličicah.

Odključajte opravljeno ali prečrtajte ali ob dejavnosti zalepite nalepko.

✦ ŠOLSKA GRADIVA

Otroku pomagajte organizirati gradivo, ki vam ga je poslal učitelj (zlepiti, zložiti po mapah, odključati/označiti kaj je opravil in kaj še mora, ...).

Začnite z lažjimi nalogami, nato se naj otrok loti težjih, konča naj ponovno z lažjo nalogo, da ohrani voljo in samozavest.

✦ NAVODILA

Otroku dajte enostavna, konkretna in jasna navodila.

Daljša navodila razdelite na manjše dele.

Preverite razumevanje.

Ob razlagi snovi si pomagajte s fotografijami, video posnetki, poskusi, konkretnim materialom.

Več poti učenja kot vključite, bolje si bo zapomnil.

✦ POZORNOST

Usmerjajte njegovo pozornost z vprašanji, oznakami, listki, aktivnim učenjem.

Umaknite vse moteče dejavnike (elektronske naprave, ...).

✦ MOTIVACIJA

Otroka motivirajte s tem, da načrtujete zanj prijetno dejavnost med dvema večjima sklopoma učnega dela ali na koncu dela (dejavnosti so npr.: igra, guganje, sprehod, peka palačink, ...).

Tega se bo veselil in želel nalogo hitro končati.

Ne delajte namesto otroka, ampak bodite njegov spodbujevalec in pomočnik.

☺ VKLJUČITE OTROKA V HIŠNA OPRAVILA.

Otroci zelo radi pomagajo, delajo.

Naj pomagajo kuhati, pripraviti mizo za kosilo, čistijo okna, pospravljajo, ...

Otroci znajo pozitivno presenetiti, le če jim dovolimo.

☺ Opazujte otrokove interese, spodbujajte njegova močna področja. Naj se vaš odnos razširi tudi čez šolske okvirje.

☺ Dopustite, da je otroku kdaj tudi dolgčas.

NAMIG: PRIMERI VZGOJNO PRIMERNIH NAGRAD

- *Skupen ogled filma, po otrokovi izbiri.*
- *Skupno igranje družabne igre po otrokovi izbiri.*
- *Skupna dejavnost / igra po otrokovi izbiri.*
- *Skupna jed / obrok po otrokovi izbiri.*

UČITELJI, SVETOVALNE DELAVKE SMO TUKAJ, ZA VAS!

Vprašajte, potožite, pohvalite. V tem niste edini in sami. Vse dobro vam želim.
Kmalu se vidimo!

Laura Horvat Dobrun, svetovalna delavka
(e-pošta: laura.horvat-dobrun@csgm.si, tel.: 030 311 080)

DRAGI UČENEC / UČENKA!

😊 PONOČI SPI VSAJ 8 UR.

😊 ZJUTRAJ POJEJ ZAJTRK IN SI UMIJ ZOBE.

😊 OBLEČI SE V UDOBNA OBLAČILA (NPR. TRENIRKA, MAJICA).

😊 MIZA, PRI KATERI SE UČIŠ, NAJ BO POSPRAVLJENA IN PRIMERNO OSVETLJENA. PROSTOR NAJ BO PREZRAČEN IN ČIM BOLJ TIH, BREZ MOTEČIH DEJAVNIKOV. ELEKTRONSKE NAPRAVE (RADIO, TELEVIZOR, RAČUNALNIK, TELEFON, ...) UMAKNI OZ. UGASNI.

*(Priloga 1 - kontrolni seznam DOMAČA NALOGA – TUKAJ SEM! s sličicami)

😊 PRIPRAVI SI VSE POTREBNO ZA DELO – GRADIVO, KI GA JE POSLALA UČITELJICA, ZVEZEK, PISALO, BARVICE, RAVNILO, RADIRKO, DODATNE LISTE ...

😊 POZOREN BODI NA PRAVILNO DRŽO TELESA.
POZOREN BODI NA PRAVILEN PRIJEM IN DRŽO PISALA.



😊 PRED IN MED UČENJEM PIJ VODO.
DOVOLJ HIDRIRANI MOŽGANI SE LAŽJE ZBEREJO, POMNIJO IN SE UČIJO.

😊 STARŠI TI NAJ POMAGAJO PRI RAZDELITVI DELA IN ORGANIZACIJI ODMOROV.

*(Priloga 2 – NAREDIMO NAČRT!)

ODMORI NAJ TRAJAJO **5 MINUT**. V KOLIKOR SO TI DALJŠI, BOŠ PONOVRNO POTREBOVAL VEČ ČASA ZA VZPOSTAVITEV KONCENTRACIJE.

(ZA LAŽJO ČASOVNO PREDSTAVO SVETUJEMO UPORABO PEŠČENE URE ALI TELEFONSKI ODŠTEVALNIK ČASA. NAJ BO OTROKU NA OČEH.)

UČIŠ SE BOLJE, ČE:



ODMORE IZKORISTIŠ ZA GIBANJE.

LAHKO PLEŠEŠ, SKAČEŠ S KOLEBNICO, PLOSKAŠ Z MAMO ALI ATIJEM, SE PLAZIŠ PO TLEH, DELAŠ POČEP, IZVAJAŠ GIBALNE IGRE (DAN/NOČ, Z BALONI, RISTANC, ...), STISKAŠ ŽOGICO, ... *(Priloga 3 – Brain Gym vaje)

Z GIBANJEM AKTIVIRAŠ SVOJE MOŽGANE ZA UČENJE IN ZMANJŠUJEŠ NEMIR OB DOLGOTRAJNEM SEDENJU.



ODMORE IZKORISTIŠ ZA PRIGRIZEK, KOZAREC VODE ALI SOKA.

PREHRANJUJEŠ SE MED ODMOROM V KUHINJI OZ. JEDILNICI.

MED ŠOLSKIM DELOM NE JEŠ.



ČE ČESA NE RAZUMEŠ, NE ZNAŠ, GREŠ DO NEKOGA, KI TI LAHKO POMAGA (STARŠI, SESTRA, BRAT, ...).

ČE NE VEDO, SE NAJ STARŠI OBRNEJO NA UČITELJA ALI SVETOVALNO DELAVKO.

BRAVO!

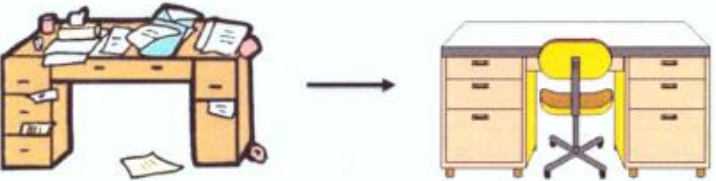







UČITELJI VEMO, DA TI TO ZMOREŠ.



* **Priloga 1** - Kontrolni seznam DOMAČA NALOGA – TUKAJ SEM! s sličicami

Namig: Kontrolni seznam lahko natisnete, plastificirate, saj ga potem lahko trajno uporabljate – s flomastrom vsak dan znova odključujete vse kvadratke in jih nato zbrisete.

DOMAČA NALOGA – TUKAJ SEM!

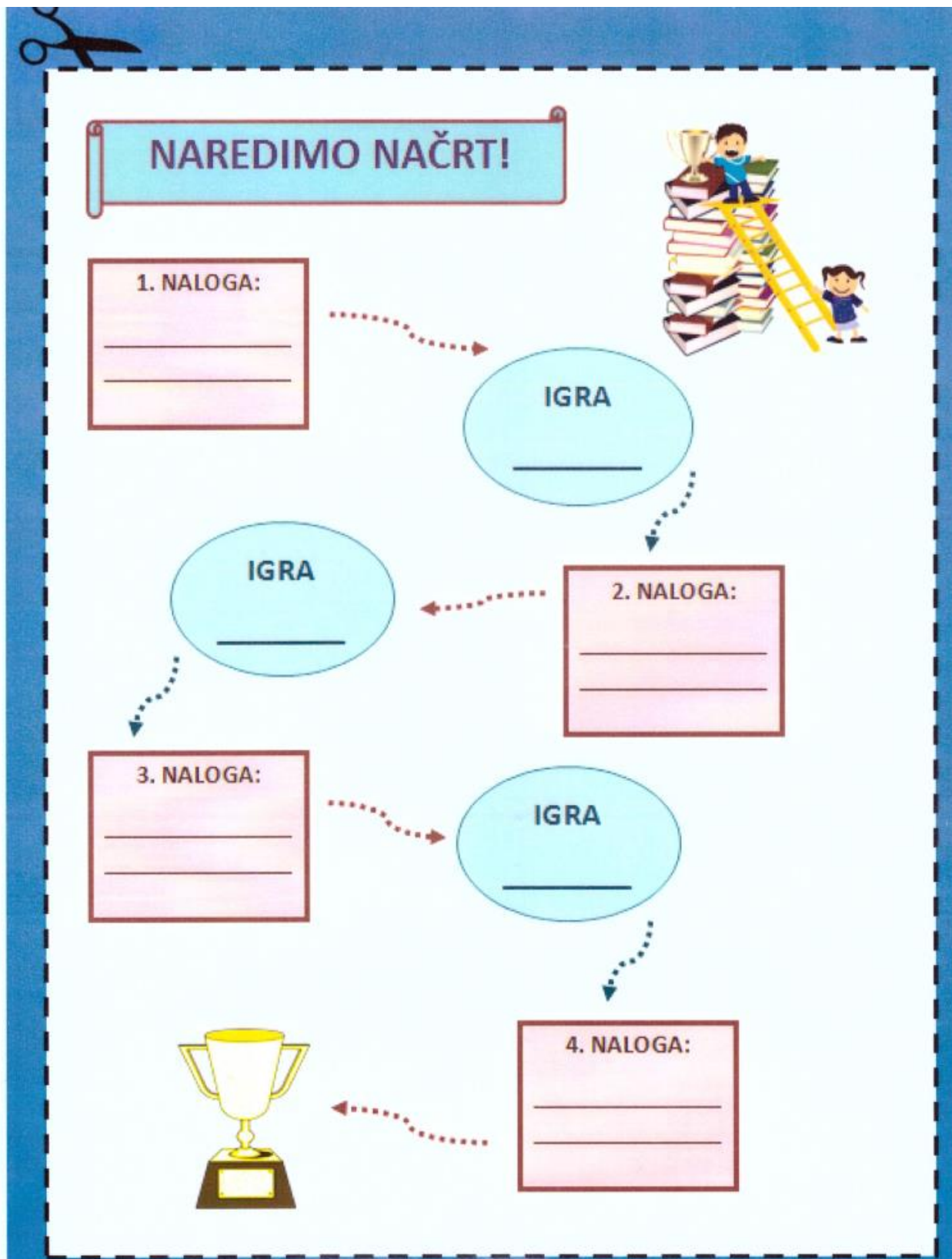
<input type="checkbox"/>	Pospravim		
<input type="checkbox"/>	Ugasnem		
<input type="checkbox"/>	Prinesem	in 	
<input type="checkbox"/>	Pogledam v		, kaj imam za DN.
<input type="checkbox"/>	Pripravim		,  in naredim DN.
<input type="checkbox"/>	V		naredim 

*Priloga 2 – NAREDIMO NAČRT!

Namig 1: Načrt lahko natisnete in plastificirate, da ga lahko trajno uporabljate.

Namig 2: Z otrokom najprej pogledamo, kaj vse je potrebno narediti določen dan.
Naloge razdelimo na dele.
Otrok ima med nalogami odmore po 5 minut.

Namig 3: Načrt lahko naredimo za vsak predmet posebej (naloge v okviru enega predmeta razdelimo na 4 dele.)



* Priloga 3 – Brain Gym vaja

Naslednje vaje priporočamo za izvajanje pred in med učenjem.

Niz štirih gibanj iz sistema Brain Gym, ki nas umirijo, osredotočijo, aktivirajo in tako pripravijo na učenje.

Vsako vajo izvajamo vsaj 30 sekund. Lahko tudi ob glasbi.

1. PITJE VODE

Voda je prevodnik električnih impulzov v možganih. S tem se izboljšajo vse učne spretnosti, še posebej zbranost. Zmanjšuje se umska utrujenost in stres.

2. MOŽGANSKI GUMBKI

S palcem in sredincem ene roke masiramo področje tik pod ključnico.

Drugo roko položimo na popek ali tik pod njega. Glava miruje.

Vaja spodbuja pretok krvi in kisika v možgane, vzpostavlja ravnotežje, spodbuja k lažjemu prečkanju vidne sredine.

3. KRIŽNI GIBI

Izmenično dvignemo eno roko in nasprotno nogo. Lahko se dotakneta ena druge.

Spredaj, zadaj, vstran, komolec - koleno, dlan – gleženj, ...

Vaja spodbuja in izboljšuje koordinacijo, branje, pisanje, poslušanje, ...

4. ZANKE

Vaja je v 2 delih.

a) Noge prekrizamo. Prepletemo roki tako, da ju iztegnemo predse, nato prekrizamo eno zapestje preko drugega, prepletemo prste in položimo roki na prsi.

b) Prekrižani nogi damo narazen. Staknemo konice prstov obeh rok.

