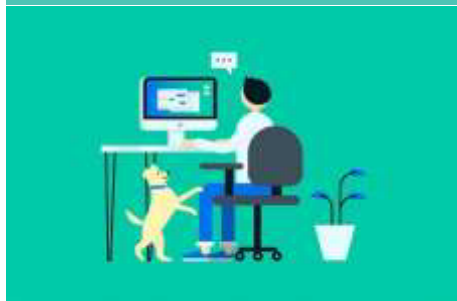
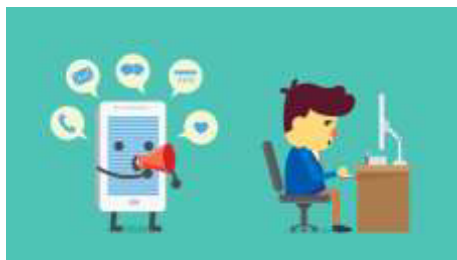


KORAKI ŠOLSKEGA DELA NA DALJAVO



POSPRAVI MIZO in odstrani moteče predmete!

Verjetno si tudi sam želiš, da bi šolsko delo čim hitreje opravil. Za večjo zbranost z mize odstrani vse, kar bi te lahko motilo pri delu in ti kradlo pozornost: pospravi igrače, izklopi telefon, ugasni TV ... Med šolskim delom ni zaželeno, da te motijo drugi družinski člani in hišni ljubljenci.

PRIPRAVI PRIPOMOČKE ZA DELO

Na mizi imej samo stvari, ki jih potrebuješ za opravljanje nalog in učenje: pisala, zvezek, učbenik, geometrijsko orodje, zemljevid, računalnik, telefon, tablico ... Vendar pozor: to ni čas za igranje iger na računalniku ali telefonu, saj te bodo le te preveč izčrpale in boš preutrujen za resno šolsko delo. Z njimi se lahko »nagradiš« po vseh oddanih nalogah, opravljenih hišnih opravilih, prehranjevanju in rekreaciji.

Organiziraj se – napravi ČASOVNI NAČRT

Da se ne bo tvoje šolsko delo vleklo v pozno popoldne ali večer je potrebno že zjutraj vstati in pričeti z delom.



PREVERI OBJAVE NA SPLETNI STRANI ŠOLE www.cirkulane-zavrc.si

PREVERI OBJAVE V SPLETNIH UČILNICAH skladno z navodili in roki opraviš in oddaš naloge oz. dokazila o učenju.

Izdelaj si dnevni načrt po urah glede na načrtovane videokonference in objavljene naloge v spletni učilnici.

OBVEZNA PRISOTNOST – sodeluješ pri vseh oblikah pouka.

V primeru bolezni ali nezmožnosti za delo starši javijo odsotnost razredniku! Če se pojavijo težave z računalnikom oz. drugo napravo za delo na daljavo, o tem obvestiš razrednika.

V primeru tehničnih težav (pošiljanje slik, oddaja nalog v spletni učilnici) se javiš učitelju ali razredniku.

Tako kot je pomembno, da zbrano in sproti opravljaš zastavljene naloge, je pomembno tudi, da načrtuješ **odmore za malico in rekreacijo**: npr. po vsakih 45 minutah zbranega dela predvidi 5 minut odmora (popij vodo, pojdi na WC, zazri se skozi okno, v daljavo ...); za malico in rekreacijo predvidi daljši, petnajst do dvajsetminutni odmor. Skratka, podobno kot v šoli. Nato nadaljuj z delom, dokler vsega ne opraviš.

NAJPREJ REŠI NALOGE, KI JIH ZNAŠ in zmoreš rešiti sam.

Če med reševanjem naletiš na nalogo, ki je ne znaš, ne razumeš, jo začasno preskoči in pusti za konec. V kolikor še vedno ne gre, prosi za pomoč učiteljico, sošolce...

DRŽI SE NAČRTA IN DELAJ SPROTI!

Na koncu vedno preveri in preglej, če si rešil vse naloge! V kolikor ti ni uspelo, učitelju sporoči svoje razloge za neopravljeno delo, da ti bo lahko pomagal in da bosta skupaj določila novi razumni rok, do kdaj boš zamujeno nadoknadil. Pomni: **Če delaš sproti, ni preveč dela na dan**. Če boš zbrano delal brez motečih elementov, boš verjetno porabil še manj kot 45 min za posamezni predmet. Če pa delo prelagaš na kasnejši čas, drugi dan... pa se hitro pojavi občutek, da je preveč in da ne zmoreš.

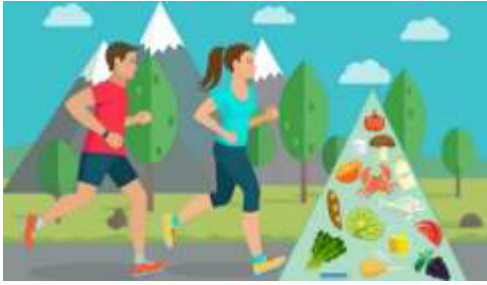
DNEVNI NAČRT za **PONEDELEK** Datum: **9.11.2020**

URA	PREDMET	AKTIVNOSTI/OPOMBE	OPOMBE
7:00 - 7:30		Vstajanje, oblačanje, zajetek, sestavljanje zab.	
7:30 - 8:30	SLJ	Preberi besilo str. 23 Reš DZ str. 24/ 2-7	Večša opravila Ni izpisa! DZ 24/7!! Vprašaj učitelja!
15 min odmora - voda, WC			
8:30 - 9:00	ŠPO	Atletika skoceda	Opraviš! Oddaj si fotografije v Teamsu!
30 min odmora - MALICA			
9:30 - 10:30	MAT	Vizualiziraj ob 4:30!! Zapiši v mrenek Reš DZ str. 45/ 4-52	Opraviš! Opraviš! Oddaj si v Teamsu fotografije!
15 min odmora - REKREACIJA			
10:30 - 11:30	NI	DZ str. ...	Opraviš!
15 min odmora - voda, WC			
11:30 - 12:30	LUM	čistite	Opraviš! Fotografija oddaja.

Priloga:

ČAS	DEJAVNOST
12:30 - 1:30	KOŠILO, praviš čas.
1:30 - 2:30	Večina KLAVIR
2:30 - 3:30	SAMOKONTROLA prejelcev, če nisi še vsil obisk in v spletni učilnici Pravi čas.





PREHRANA IN REKREACIJA

Možgani porabijo 20% vse naše energije in jih moramo redno hraniti. Če ne dobijo dovolj hrane, ne delujejo enako dobro.

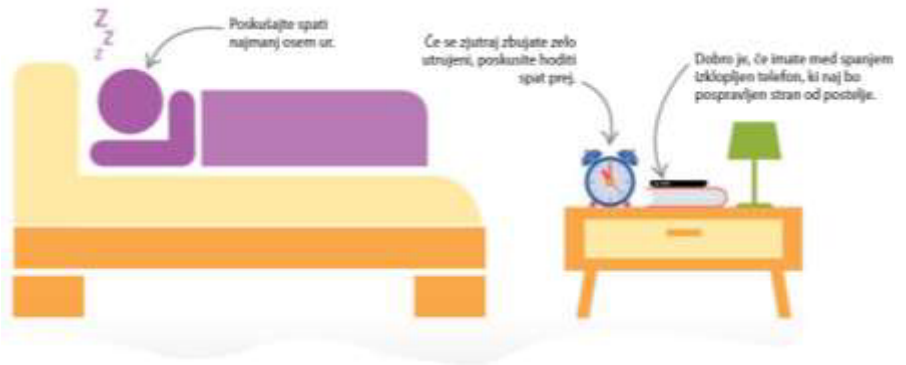
Hrana naj bo raznovrstna in uravnotežena, vsebuje naj veliko svežega sadja in zelenjave.

Telesna vadba je dobra za telesno in duševno zdravje. Intenzivna vadba telo in možgane preskrbi z večjimi količinami kisika – da bolje delujejo! Med vadbo pa možgani proizvajajo tudi endorfine – hormone za dobro počutje.

NOČNI POČITEK

Odrasli povprečno potrebujejo 8 ur spanca, mlajši pa običajno **najmanj 9 ur spanca na noč!**

Možgani, ki jim primanjkuje spanca, delujejo slabše. Če boš neprespan, se boš težje zbral, trpele pa bodo tudi tvoje veščine mišljenja in odločanja.



Viri:

Kako se (na)učiti? E-priročnik za učinkovito in uspešno učenje https://issuu.com/emka/docs/kako_se_nauciti

Jej, pij in se uči! <https://www.kopija-nova.si/klub-ajda/koristne-in-uporabne-vsebine/skrbimo-za-zdravje/jej-pij-in-se-uci>

Učenje na daljavo je izziv tudi za starše <https://www.kopija-nova.si/klub-ajda/koristne-in-uporabne-vsebine/ucimo-se/ucenje-na-daljavo-je-izziv-tudi-za-starse>

Učenje na daljavo kot izziv in priložnost <https://www.kopija-nova.si/klub-ajda/koristne-in-uporabne-vsebine/ucimo-se/ucenje-na-daljavo-kot-izziv-in-priloznost>

Nasveti za uspešno delo od doma <https://sio.si/2020/03/24/nasveti-za-uspesno-delo-od-doma/> in https://www.youtube.com/watch?v=7k4BSSObzig&feature=emb_logo

Sprotno učenje je bolj učinkovito od kampanjskega <https://www.kopija-nova.si/klub-ajda/koristne-in-uporabne-vsebine/ucimo-se/sprotno-ucenje-je-bolj-ucinkovito-od-kampanjskega-ucenja>

Priporočila za starše pri izvajanju pouka na daljavo <https://safe.si/starsi/priporocila-za-starse-pri-izvajanju-pouka-na-daljavo-varnostni-vidik>