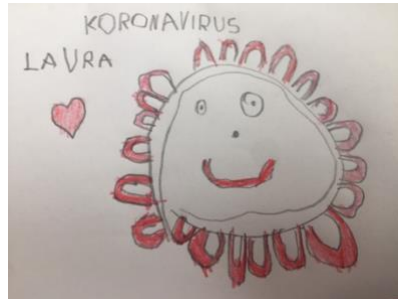


MOJ DAN "KO MORAM OSTATI DOMA ZARADI KORONAVIRUSA"



Že nekaj časa smo vsi doma. Ne smemo v vrtec, šolo, se družiti s prijatelji, še z babico in dedkom ne. Tudi na igrala, javna igrišča ne moremo. Navaditi smo se morali tega, da si dan oblikujemo drugače kot običajno.

V naslednjih vrsticah boš našel nasvete, kako preživljati dneve doma tako, da se boš čim bolje počutil, se dobro razumel s svojo družino in da ti ne bo preveč dolgčas.

1. IZDELAJ, NAPIŠI ALI NARIŠI SI URNIK IN SE GA DRŽI.

- V urniku določi čas za učenje in šolsko delo, čas za domača opravila, kosilo in druge obroke, čas za šport oz. prosti čas in čas za počitek.

2. ŠOLA IN UČENJE

- Skupaj s starši se dogovorite, kdaj in kako boš opravil šolske obveznosti. Sedaj namreč niso

»koronapočitnice«, pač pa poteka pravi pravcati pouk na daljavo. Če je možno, opravi čim več dela za šolo dopoldan, ker si takrat bolj zbran.

- Šolsko delo opravljaj vsak dan sproti. Če ti šolsko delo ne gre od rok ali česa ne razumeš, prosi za pomoč učitelja, sošolca, po možnosti tudi starše ali starejšega brata oz. sestro.
- Učiteljem (mlajši s s pomočjo staršev) napiši sporočilo o svojem napredku.

3. DOMAČIM POMAGAJ PRI OPRAVILIH

- Skupaj s starši se dogovorite, katera opravila že zmoreš in vsak dan pomagaj po svojih močeh: odnesi smeti, pripravi pogrinjke za kosilo, olupiš krompir, posesaj stanovanje,.....

4. PROSTI ČAS IN DRUŽENJE

- Prosti čas nameni gibanju in družabnim igram.
- Pokliči prijatelja ali sorodnika po telefonu, preko videoklica.
- Preberi knjigo.
- Čim manj časa nameni računalniškim igram.
- Poglej si zanimivo oddajo na televiziji. (Primer: izobraževalna oddaja IZODROM (vsak dan zjutraj na TVS1).
- Poslušaj glasbo.
- Pogovarjaj se z družinskimi člani.

5. ZVEČER RAZMISLI O SVOJEM DNEVU IN POIŠČI NAJMANJ ENO STVAR, KI TI JE TA DAN DOBRO USPELA.

6. ČE SI ŽALOSTEN, JEZEN IN TI GRE VSE NA ŽIVCE

- se pogovori z družinskim članom, ki ti je najbolj blizu
- pokliči prijatelja po telefonu
- pojdi na sprehod v naravo
- zaupaj svoje misli dnevniku
- se umakni v svojo sobo, svoj kotiček.

Če nič od tega ne deluje, lahko pišeš šolski svetovalni delavki ali učitelju, ki mu zaupaš. Še vedno smo tu zate.

Zapisala: Nadja Domjanić Curk, svetovalna delavka