ORGANIZIRANJE VREMENA

U situaciji kada ne idemo redovito u školu, na slobodne aktivnosti i druženje s prijateljima možemo se osjetiti zbunjeni i imati teškoća u planiranju i organiziranju vremena.

Kako bi što lakše i uspješnije obavili školske obveze pokušajte si napraviti plan rada.

Tablicu mjesečnog plana nalik ovom lako možete i sami nacrtati:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MJESEC | OŽUJAK | | | | | |
| Ponedjeljak | Utorak | Srijeda | Četvrtak | Petak | Subota | Nedjelja |
|  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |  |  |  |  |  |

Pratite rokove koje su vam dali učitelji i u ovu tablicu upišite obveze. Kada ih obavite, precrtajte ih ili označite nekom bojom.

U tablicu upišite i druge važne događaje (primjerice rođendan prijatelja ili člana obitelji).

Izradite i tablice dnevnog rasporeda. One nam pomažu da obavimo ono što smo planirali. Posebno nam pomažu u zahtjevnijim životnim situacijama kada je važno održati dnevnu rutinu. Praćenje ispunjavanja planiranog čini nas zadovoljnima i sigurnijima.

Dnevni raspored izradite dan ranije. U tablici je samo primjer upisivanja aktivnosti. Vrijeme i aktivnosti prilagodite vašim obvezama i potrebama. Aktivnosti upišite što detaljnije. Ne preporuča se upisati samo „učenje“.

|  |  |
| --- | --- |
| DNEVNI RASPORED | |
| PETAK, 27.3.2020. | |
| 7.00 | Buđenje  Jutarnja higijena  Doručak  Nahraniti kućnog ljubimca |
| 8.00 | Uključivanje u online nastavu  Pregledavanje novih poruka i zadataka  Upisivanje novih aktivnosti u mjesečni plan.  8.15 - Matematika – Rješavanje zadataka |
| 9.00 | Povijest – učenje i rješavanje zadataka  9.50 Odmor |
| 10.00 | Hrvatski jezik – rješavanje zadataka |
| 11.00 | TZK - Razgibavanje, tjelesna aktivnost prema uputama učitelja  11.50 Voćni obrok |
| 12.00 | Fizika – praćenje predavanja i rješavanje zadataka  12.50 Odmor |
| 13.00 | Geografija – Učenje, rješavanje radne bilježnice  Pomoć u kućanskim obvezama (pripremi ručka, pospremanju i čišćenju) |
| 14.00 | Ručak  Telefonski poziv baki (starijim članovima obitelji)  Odmor i slobodno vrijeme |
| 15.00 | Provjeravam znanje iz geografije uz pomoć ukućana  15.30 Igra s kućnim ljubimcem |
| 16.00 | Čitanje lektire – 30 strana |
| 17.00 | Igra, tjelesna aktivnost |
| 18.00 | Zajedničko vrijeme s članovima kućanstva – Čovječe, ne ljuti se  Telefonski poziv teti (prijateljima i rođacima)  Planiranje aktivnosti za idući dan |
| 19.00 | Pomoć u pripremi večere  Večera |
| 20.00 | Slobodno vrijeme  Izrada čestitke za sestrin rođendan |
| 21.00 | Osobna higijena  Odlazak na spavanje |

Važno je da ove rasporede postavite na vidljivo mjesto i da uporno i strpljivo označujete sve obavljeno.

Radite redovito i ne dozvolite da vam se nakupi mnogo neizvršenih zadataka.

Za vrijeme kratkih odmora nakon učenja ustanite, protegnite se, popijte čašu vode, provjetrite prostoriju.

Ne zaboravite poštivati dnevni raspored i potrebe drugih članova obitelji.

Za pomoć i podršku obratite se nama odraslima.