

NEKAJ IDEJ, KI VAM LAHKO POMAGAJO PRI UČENJU NA DALJAVO (PODPORA UČENCEM)

Dragi naši učenci, drage učenke,

saj veste, tudi če pouka v šoli ni, na vaše znanje in možgane ne smemo pozabiti!

Kot ste že sami verjetno ugotovili, je učenje na daljavo precej drugačno kot vaše dosedanje učenje. Prinaša nekatere prednosti, srečujete pa se tudi s težavami. Ustaljeno šolsko rutino ste morali zamenjati s svojo. V vaše učenje so se vključili tudi starši. Skrbijo in preverjajo, ali redno opravljate šolske obveznosti, in se trudijo po svojih najboljših močeh. Učenje na daljavo predstavlja novost tudi za učitelje, zato se tudi oni soočajo z dilemami vaših obremenitev, količine snovi, jasnosti navodil ipd.

Pri učenju pa ste vedno najpomembnejši vi. Zato smo za vas pripravili nekaj nasvetov in idej, ki vam lahko pomagajo pri delu za šolo na daljavo doma. Nekatere gotovo že poznate in uporabljate, mogoče pa boste našli še kakšne nove nasvete, ki vam lahko pomagajo.

1. TEDENSKI NAČRT

Ena največjih prednosti učenja na daljavo je možnost, da si lahko sami organizirate, kdaj, kaj in kje boste delali za šolo. Ker je delo na naši šoli zastavljeno večinoma za en teden vnaprej po predmetih, je najbolj učinkovito, da si pripravite tedenski načrt z urnikom za vsak dan posebej (tedenski urnik lahko najdeš na naši spletni strani Cankar zna (DSP) ali pa si ga narediš sam.) V tabelo po dnevih vpisujete, kdaj boste delali za šolo, katere predmete oz. gradiva in koliko. Ko se možgani navajajo na rutino in strukturo, imajo radi jasen vpogled nad dnevno in tedensko obremenitvijo. Včasih vam kaj nepričakovano spremeni načrte, nič hudega, tudi to se zgodi.

Pred načrtom pa je smiselno gradiva najprej pregledati ...

2. PREGLED in RAZDELITEV GRADIVA

Učitelji pripravijo učno gradivo za svoje predmete za ves teden vnaprej. Najbolje je, da najprej pregledate celotno gradivo. Človeški možgani radi vedo, kaj jih čaka in koliko časa bo to vzelo. Lahko vas zaskrbi, ali boste sploh uspeli vse to narediti. Naši možgani se ustrašijo velike količine dela. Pomirimo in motiviramo jih tako, da razdelimo celotno snov na dele (lahko po dnevih za ves teden), s tem določimo bolj kratkoročne cilje. Snov postane obvladljiva in občutek obremenjenosti se zmanjša.

Kako si gradivo najbolje razdeliti?

Gradiva si po posameznih dnevih lahko razdelite čisto po svoje. Upoštevajte, kdaj ste najbolj učinkoviti in motivirani: zjutraj, popoldan, zvečer; ali pa delo razporedite čez ves dan. Včasih je bolje začeti z lažjo in zanimivejšo snovjo. Nekaterim je všeč, da delate več predmetov v enem dnevu. Če težko načrtujete delo, raje opravite en predmet v celoti in potem nadaljujete z drugim. Eni bi radi imeli vikende proste, drugi ste raje enakomerno obremenjeni ves teden. Če starši hodijo v službo, delate sami lažjo snov.

3. KAKO ZAČETI ...

Včasih se je težko pripraviti k delu za šolo - možgani se lahko uprejo oz. misli odtavajo, še posebno zdaj, ko so spremembe v vaših življenjih velike in vas skrbijo še trenutni dogodki. Pri tem nam že delno pomaga vnaprej narejen urnik s kratkoročnimi snovnimi cilji. Takrat je lažje stisniti zobe in opraviti načrtovano.

Ko ste se odločili za razporeditev učne snovi, imejte na mizi pripravljen material, ki ga potrebujete za predmet, ki ga boste delali (učbenik, zvezek, slovar, geometrijsko orodje, svinčnik, radirko ...). Če vmes hodite iskat material in stvari, prekinete učno aktivnost in možgani spet potrebujejo čas in motivacijo, da postanejo pozorni.

4. KO POSTANE "TEŽKO"

Če občutite utrujenost, si vzemite odmor. Po približno 30 minutah aktivnega dela za šolo pozornost pade in potreben je odmor (okoli 10 minut).

Mislite pozitivno: "Kako si lahko pomagam?" Takšno razmišljanje je boljše kot: "Ne morem, ne znam."

Če česa ne znate, o nečem niste prepričani, si lahko pomagate s spletom, se obrnete na učitelja, starše, sošolca. Zdaj ste veliko doma in se lahko počutite osamljeni, zato se lahko povežete z drugimi sošolci in se učite skupaj na daljavo. Tako je lahko učenje bolj zabavno. Tudi učitelji so "v službi", delajo od doma in vas vabijo, da jim pišete, pošljete material v pregled, kaj vprašate.

Mogoče ste si pa samo preveč naložili za en dan, tudi to se lahko hitro zgodi.

5. NEKAJ MISLI ZA KONEC...

Ko končate z učenjem, pogledjte, kaj vse ste naredili, in se pohvalite. Ni lahko biti sam svoj učitelj.

Vedno je najtežje začeti, potem je lažje.

Za večjo preglednost v zvezek napišite številko tedna, preden začnete pisati vanj.

Če dobro organizirate čas za učenje, vam bo ostalo veliko časa za stvari, ki jih radi počnete.

Zdaj ste v situaciji, ko se učite načrtovanja svojega časa, to je nekaj, kar vam bo prav prišlo tudi kasneje v vašem življenju.

Izkušnja ene učenke: "Seveda nam je vsem že zelo dolgčas zaradi karantene ... Imamo svoj postopek: jaz in še par sošolcev se ob delovnih dneh zjutraj zbudimo kot za pouk, se pokličemo po telefonu in skupaj naredimo vse, kar imamo na urniku za tisti dan."

Namig ene mamice: „Pri nas doma se jutro začne enako kot v času šole. Zjutraj vstanemo, zajtrkujemo, se oblečemo, si umijemo zobe in potem se za mizo začne "šola."

V tem času, ko vas malo bolj skrbi, kaj se bo dogajalo, možgani malo drugače delajo. Lahko jih pomagate umiriti z različnimi sprostitvenimi vajami, vajami empatije, odhodi v naravo ...

Dobre nasvete za premagovanje tesnobe najdete na spletni strani ISAinstituta:
<https://isainstitut.si/isa/za-otroke-kaj-je-tesnoba-in-kako-ji-lahko-recemo-adijo-%F0%9F%98%8A/>.

Irena Brenčič, specialna pedagoginja