KORAKI ŠOLSKEGA DELA NA DALJAVO

POSPRAVI MIZO
Odstrani razne predmete, igrače, ugasni glasbo, televizor … Na mizi naj ne bo nič druga kot stvari, ki jih potrebuješ za opravljanje naloge in učenja.

PRIPRAVI PRIPOMOČKE ZA DELO
Na mizi imej samo stvari, ki jih potrebuješ za opravljanje nalog in učenje: pisala, zvezek, učbenik, geometrijsko orodje, slovar, zemljevid, računalnik, telefon, tablico …

ORGANIZIRAJ SE – NAPRAVI ČASOVNI NAČRT
Naredi načrt dela, kaj boš delal/-a najprej in kaj potem.
Primer: SLJ: pravljica, MAT: učni list, SPO: …
Izdelaj si dnevni načrt po urah glede na načrtovane videokonference in objavljanje naloge v spletni učilnici.
Pomembno je, da načrtuješ tudi odmore za malico in rekreacijo.
Po vsakih 45 minutah predvidi 5 minut odmora (popij vodo, pojdi na WC, zazri se skozi okno, v daljavo), za malico in rekreacijo predvidi daljši, 15- do 20-minut odmora (podobno kot v šoli). Nato nadaljuj z delom, dokler vsega ne opraviš.

OBVEZNA PRISOTNOST
Sodeluješ pri vseh oblikah pouka.
V primeru bolezni ali nezmožnosti za delo tvoji starši javijo odsotnost razredniku. Če se pojavijo težave z računalnikom, o tem obvestiš razrednika. V primeru tehničnih težav (pošiljanje slik, oddaja nalog v spletni učilnici) se javiš učitelju ali razredniku.

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
Čas namenjen učenju naj bo namenjen izključno učenju. 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 pomagal in da bosta skupaj določila novi rok.
Pomni: **Če delaš sproti, ni preveč dela na dan.**

PREHRANA IN REKREACIJA
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 dobro delujejo). Med vadbo možgani proizvajajo hormone za dobro počutje.

NOČNI POČITEK
Možgani, ki jim primanjkuje spanca, delujejo slabše. Če boš neprespan, se boš teže zbral.

TI TO ZMOREŠ!