



KAKO (USPJEŠNO)
PREBRODITI IZOLACIJU?

Jako je važno da svaki dan ima strukturu i da je ispunjen. Dobro bi bilo napraviti okvirni dnevni raspored u koji treba uvrstiti:

- Učenje i pisanje zadaća
- Kućanske poslove
- Tjelovježbu
- Aktivno vrijeme s obitelji
- Zabavu
- Druženje s prijateljima
- Ostalo

RASPORED

- Napravi svoj radni kutak na mjestu gdje ćeš imati mir i koncentraciju za rad.
- U jednu bilježnicu počni voditi dnevnik učenja – svaki dan zapiši dnevni raspored, pogledaj koji su zadaci zadani u virtualnoj učionici i zabilježi ukratko u svoj dnevnik te označi zadatke koji su izvršeni kad ih obaviš. Tako ćeš uvesti red u svoje učenje.
- Ponašaj se kao da ideš u školu te ozbiljno pristupi svom učenju i zadaćama jer se tvoj uspjeh prati bilješkama, a uskoro će i ocjenama.
- Ako imaš nejasnoća, obrati se učiteljima. Ne dozvoli da te netko proziva, a da se ti opravdavaš time da nešto nisi razumio. Pomoć je dostupna svima koji ju traže.
- Potraži dodatne izvore informacija na internetu za ono što ne razumiješ ili pitaj prijatelje da ti pomognu.
- Obitelj ti može pomoći, no to nisu njihovi zadaci. Ako ti stalno treba pomoć obitelji, javi se svome učitelju za dodatnu pomoć.

UČENJE I PISANJE ZADAĆE

- Bilo bi dobro da svaki dan obaviš svoj dio kućanskih poslova. Ponajprije se to odnosi na spremanje svoje sobe i svog radnog kutka.
- Pitaj roditelje kako im možeš pomoći, time gradiš dobre odnose u ovim teškim vremenima.
- Potrudi se da ne ostavljaš nered za sobom, tvoji će roditelji biti nervozni ako budu morali kupiti za tobom cijeli dan.

KUĆANSKI POSLOVI

- Mnogo vremena u danu provodili ste na igralištu, u šetnji, vozeći bicikl... Mnogo tih aktivnosti sad je zabranjeno ili je preporuka da se pripazi na razmak među ljudima. Potrebno ti je da ih nadomjestiš nečime.
- Postoje mnoge stranice na internetu gdje možeš odrađivati online treninge ili dobiti uputu kako vježbati u kući, ali svakako kreni od [video lekcija za nastavu na daljinu](#).
- Možete osmisлити dnevne izazove pa se međusobno natjecati, npr. tko može više trbušnjaka, sklekova, jumping jackova i drugoga u jednome danu.
- Možeš si zadati za cilj da svaki dan izvršiš određeni broj ponavljanja nekih vježbi.
- Možeš si odrediti da svakih sat vremena ili svaka dva sata trebaš odraditi neku vježbu.

TJELOVJEŽBA

- Planirajte vrijeme za zajedničke aktivnosti poput igranja društvenih igara (Čovječe, ne ljuti se; Monopol; igre s kartama; Kaladont; Asocijacije...) ili zajedničkog gledanja filma.
- Odaberite aktivnosti i mijenjajte ih svakodnevno kako vam ne bi dosadile, a za dodatne ideje pitajte prijatelje ili pretražite Internet.
- Ovakve će vam aktivnosti dati priliku da se dodatno zbližite, ali i ispuniti vrijeme te vas riješiti dosade.

Aktivno vrijeme s obitelji

- Odaberi vrijeme u danu kad ćeš čitati knjigu (sad imaš vremena pročitati sve te lektire), pogledati neki dobar film ili seriju (mnogo toga je dostupno online) ili naučiti neku novu vještinu (danas imaš mnoge upute kako se što izvodi).
- Mnogo knjiga za lektiru imaš na stranici <https://lektire.skole.hr/>, kako vam je već knjižničarka napisala.
- Može se naći mnogo filmova s prijevodom online (ako imaš dobru vezu i flat Internet), npr. <https://www.filmovita.com/onward-2020/> (a potraži što se sve nudi, uz suglasnost roditelja).
- Pronađi novi hobi ili uvježbaj novu vještinu, npr. na [ovom kanalu](#) možeš pronaći tutorijale za izradu origamija.

Zabava

- Pronađi nove načine komunikacije osim chata, koristite videopozive i često budite u kontaktu.
- Okupite se i skupa radite aktivnosti online, npr. igranje igara koje s obitelji možete uživo (Čovječe, ne ljuti se; Monopol; igre s kartama...).
- Osmislite svoje igre i budite kreativni!

Druženje s prijateljima

- Razgovarajte o tome kako se osjećate s obitelji i prijateljima ili pišite dnevnik; često nam bude lakše kad nešto izbacimo iz sebe.
- Utjehu pronađite u molitvi i zahvalite svaki dan za sve ono što imate, a nemojte se samo brinuti zbog onoga što nemate!
- Plešite, pjevajte, ispunite se pozitivnim emocijama!
- Pomažite jedni drugima i dijelite pozitivne emocije!

Ostalo

Negative

T **H** **I** **N** **K**

Positive