

Življenje in šolanje v času COVID-a

»Prihodnost je v rokah generacije, ki so sedaj otroci in bodo kmalu skrbeli za naš planet.

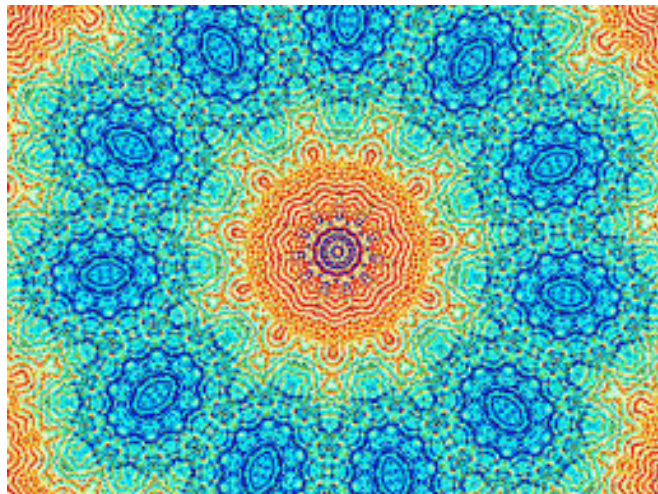
Skrb za planet je pravzaprav skrb ZASE.

Izobraževanje bi v prvi vrsti moralo vključevati napotke o našem NOTRANJEM SVETU- o delovanju našega UMA in ČUSTEV.«

To je sporočilo, ki ga je v svet poslal dalajlama Tenzin Gyatso.

Prihodnost vseh sedem milijard ljudi, kar nas živi na planetu, je SOODVISNA. Prišel je čas, ko moramo misliti na CELOTNO ČLOVEŠTVO, na ves svet, ne samo nase, na svoj narod, na svojo družino.

Dalajlama pravi, da je sedaj čas, ko moramo odpreti svoje oči in svoj um ter sprejeti resničnost o enotnosti vseh ljudi ter se soočiti z izzivi sodobnega sveta. Na prvem mestu globalno segrevanje, ki posledično vpliva na vse, kar se sedaj dogaja.



Dragi učenci in starši!

Uvodne misli nas soočajo z realnostjo in situacijo, v kateri smo se znašli.

V času epidemije virusa imamo priložnost, da se naučimo drugačnega sobivanja in izobraževanja.

Starši ste postali učitelji in partnerji v izobraževalnem procesu. Kakovostno sodelovanje staršev in šole – v času šolanja na daljavo – lahko pripomore k učinkovitemu doseganju VIZ-ciljev. Navsezadnje raziskave preteklih let kažejo, da vključenost družine prispeva k boljšim, kvalitetnejšim učnim dosežkom učencev v šoli.

Vaši otroci tedensko prejemajo navodila in učne vsebine preko spletnih učilnic, videokonferenc, e-pošte ...

Dobili so tudi tedenski urnik videokonferenc in razrednih ur in dopolnilnega pouka.

Da bo učenje na daljavo učinkovitejše, bolj življenjsko, sproščeno in kreativno, predlagam naslednje.

1. DNEVNA RUTINA:

Z svojim otrokom naredite URNIK dnevni rutin od ponedeljka do petka.

Dogovorite se za URO vstajanja. V urnik vnesite tudi domače zadolžitve, pomoč pri gospodinjskih opravilih, na vrtu, prosti čas, igro, počitek ...



Ni treba, da je enaka kot v času pouka v šoli, saj otroku ni treba od doma, ni potrebe za pripravo šolske torbe ...

Pred zajtrkom naj naredi nekaj razgibalnih vaj, predvsem naj se počteno PRETEGNE že v postelji, lahko tudi sede ali stoje. Pretegovanje je neprecenljivo, saj prebudi naše telo. Mišice opomni, da morajo dati oporo telesu in spodbudi prekrvavitev.

Učitelji ŠPORTA imajo zjutraj vodeno razgibavanje preko e-učilnice za vse učence.

Otroci naj si zjutraj vzamejo čas. Ritem prebujanja in vstajanja naj bo počasen, brez naglice. Bolj polni energije bodo gledali v izzive novega dneva.

2. ČAS UČENJA.

Otroci naj se aktivno učijo ob računalniku maksimalno 3–4 ure dnevno. Ostalo učno snov naj delajo iz zvezkov, učbenikov, kaj izdelujejo, opravijo eksperimente, berejo knjige, likovno ustvarjajo, se gibajo doma in zunaj v naravi.

Učitelji pošiljajo učencem tedenske naloge in zadolžitve. Skupaj z otrokom naredite URNIK oz. NAČRT – katere predmete bo delal določen dan. Ne več kot dva ali tri.

Otrok naj prebere navodila iz e-učilnice, izpiše strani poglavij oz. nalog, ki jih mora obdelati v UČ ali DZ.

Ni potrebe, da otrok dela ves čas direktno na ekranu!



3. SPREMLJAVA – KONTROLA STARŠEV

Mnogi starši ste v svojih službah, kar pomeni, da so otroci v dopoldanskem času sami doma.

Vzemite si minutko časa v službi, vsaj dvakrat v dopoldnevu!

POKLIČITE otoka po telefonu, vprašajte ga, kako mu gre, kaj trenutno dela. Če ima kje težavo, naj pusti in dela drugi predmet. Bosta kasneje pogledala skupaj.

Spomnite ga, da PREZRAČI sobo in pije dovolj vode.

Naj NE sedi ves čas, naj se razgiba, gre na balkon ali vrt za nekaj minutk. Pripravi naj si zdravo malico (sadje, polnozrnato štručko, mlečni izdelek, npr. sir, jogurt ...).

4. VKLJUČITEV V HIŠNA OPRAVILA

Otrok lahko v popoldanskem času sodeluje pri hišnih opravilih.

Pomaga pri pripravi kosila ali večerje. Prepustite otroku, da pripravi obrok za vso družino.

S tem mu boste omogočili razvijanje samopodobe, občutka lastne vrednosti in povezanosti z družino. Morda naredi pecivo, speče palačinke ...

Če imate vrt, naj vam pomaga, seznanj naj se z vrtnimi opravili. Navsezadnje je samooskrba izjemnega pomena. Tisti, ki živite na kmetiji, lahko vključujete otroke v mnogo opravil.



Veliko učnih vsebin je prepletenih s praktičnim življenjem! Najdite povezave s šolskimi predmeti.



5. POZITIVNA KLIMA V DRUŽINI in SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

Doma napravite prijetno, sproščeno vzdušje za dušo in telo.

Skrb za duševno zdravje je enako pomembna kot skrb za telesno zdravje.

Skupaj prepevajte pesmi, ki jih znate vsi. Vsakdo se spomni pesmice iz vrtca, slovenske ljudske, popevke ... Igrajte se karaoke ... Zaplešite ... Smejte se ... Opazujte sončni zahod, luno, oblake ...

Vsaki dan preživite minutko v tišini, osredotočite se le nase, meditirajte. Odmislite vse, naj ostane samo občutek zavedanja sebe, svojega telesa.

Priporočam dan brez TV!

Igrajte družabne igre.

Skrbite za svoje hišne ljubljence, sobne rastline.



Pokličite dedke, babice, morda koga, ki je osamljen, prijatelje. Povejte jim, kaj spodbudnega, optimističnega. Tudi samo pozdrav dobro dene.

Vse slabo mine, tudi trenutna situacija bo. Skupaj bomo zmogli.
Upoštevajte navodila za preprečevanje okužb.

Vse dobro vam želim.

Ostanite zdravi.

Andreja Kuder, šolska svetovalna delavka

Ruše, november 2020