

It may be **MONDAY** but I'm going to start this week off with a positive outlook and a smile.



## Zdravo, ponedeljek je in s tem nov delovni teden. Tudi tokrat malo drugačen, ker še vedno poteka šola od doma.

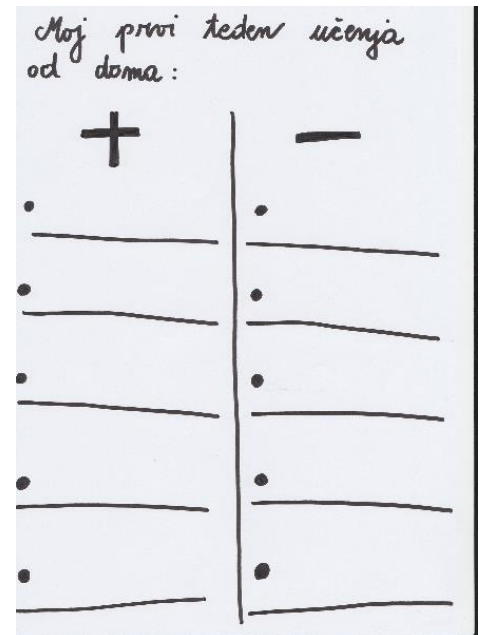
Zdaj že imaš izkušnjo kako se je učiti od doma. Dajva narediti to izkušnjo v tem drugem tednu še boljšo! Zato pa je potrebno najprej dobro ovrednotiti pretekli teden in pogledati kaj je bilo dobrega, kje pa je možno še kaj izboljšati.

### 1. KORAK:

Vzemi list papirja in nanj nariši tabelico, ki jo lahko seveda oblikuješ po svoje:

Pod + zapiši vse stvari, ki so ti pri učenju od doma šle dobro od rok, na tiste na katere si ponosen (npr. za šolo sem delal vsak dan; imel sem redne odmore; razumem snov, ki smo jo obravnavali, uredil sem si delovni prostor, imel sem veliko prostega časa ...).

Pod – napiši vse stvari, ki so ti pri učenju na daljavo, povzročale stres (npr. nisem imel prostega časa; nisem razumel snovi – zapiši točno katere; povezave niso delovale; nisem se mogel skoncentrirati, bilo mi je dolgčas).



### 2. KORAK:

Sedaj ko si ovrednotil svoj prejšnji teden, te vabim, da pomisliš in skupaj s starši predebatiraš in skušaš najti rešitve predvsem za tiste stvari, ki so ti v prejšnjem tednu povzročale stres. **VEDNO SI LAHKO NAREDIMO ŠE BOLJE!**

Če pa potrebuješ pomoč pri iskanju izboljšav, da bo šola doma potekala čim bolje, me pa s starši kontaktirajte na: [natasa.hauzer@gmail.com](mailto:natasa.hauzer@gmail.com)

### 3. KORAK:

Da pa bo v tem tednu prihajalo do čim manj stresnih trenutkov, te vabim, da danes in prihodnje dni narediš katero od naslednjih nalog:

*Med učenjem si je potrebno vzeti čas tudi za gibanje. Povabi svoje starše, brate ali sestre na hitri ples z gibanjem. To je lahko odlična priložnost za smeh in še tvoji možgani bodo tako bolje pripravljene na šolsko delo.*

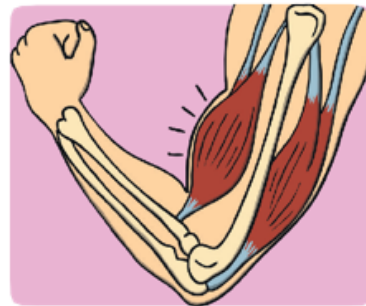
Povezavo do glasbe in plesa najdeš tukaj:

[https://www.youtube.com/watch?v=G74\\_o\\_43\\_RQ](https://www.youtube.com/watch?v=G74_o_43_RQ)

Udobno se uleži na hrbet. Svojo pozornost premikaj po telesu tako, da napejš in sproščaj svoje mišice. Napni svoje rame, povleci jih k glavi in sprosti.

Stisni svoje pesti, nato pa jih sprosti.

Nadaljuj z mišicami po celem telesu.



Zunaj se uleži na hrbet in zapri oči, tako da lahko uporabljaš vse svoje čute, razen vida.

Opažaj, kako občutiš zrak, opažaj občutek tal pod seboj, kateri zvoki te obdajajo in kateri vonji se vrtijo okoli tebe.

