

NAMIGI ZA SOOČANJE S TEŽAVAMI V ČASU POUKA NA DALJAVO

Kaj lahko zmanjša tvoj stres?

ORGANIZACIJA

Poskrbi za dnevno rutino



Organiziraj si čas in vzpostavi dnevno rutino med tednom (pomagaš si lahko s seznamom obveznosti, aktivnosti). Tako veš, kaj te čaka tekom dneva in koliko časa imaš na razpolago.

KOTIČEK ZA DELO

Uredi si svoj delavni prostor



Šolsko delo je lažje, če imaš stalen prostor s pripravljenimi pripomočki. Ko veš, da imaš na urniku videokonference ali ocenjevanje na daljavo, poskrbi, da je motečih elementov v tvoji okolici čim manj. Tako se lažje osredotočiš na vsebino.

POMOČ

Če potrebuješ pomoč ...



Če stvari ne gredo po načrtih, če česa ne znaš ... nič ni narobe, če vprašaš za pomoč. Izkoristi vse vire, ki so ti na voljo: starše, vrstnike, učitelje ali druge strokovnjake.

POSKRBI ZASE

Stiki s prijatelji in zdrav življenjski slog



Ohranjaj stike s prijatelji, četudi po e-poteh. Imej redne obroke (tudi zajtrk) in poskrbi za dovolj spanca.

Pri načrtovanju obveznosti ne pozabi na vmesni aktivni odmor ali razne sproščujoče dejavnosti.