

Напредовање у учењу и умор



Учење је врста рада. После дужег читања, писања, решавања задатака, преслишавања долази до замора. Умор препознајеш по томе што си мање успешан у учењу, теже мислиш, памтиш, схваташ. Желиш да прекинеш рад, осећаш досаду, слаби ти пажња, имаш жељу за кретањем после дужег седења.

Често се дешава да се код ученика помеша осећање умора и досаде. Умор је осећање исцрпљености док је досада засићеност неком активношћу. Можеш бити веома уморан а да ти није досадно: ако си цео дан на излету бићеш веома уморан али ниједном нећеш осетити досаду! Или: устао си свеж и одморан да почнеш са учењем али ако ти градиво није занимљиво врло брзо ћеш осетити досаду иако уопште ниси уморан!

Досаду осећаш када радиш једноличан и монотон посао и када осећаш засићење том активношћу коју мораш и даље да обављаш. Некога досадан посао може и да успава. Како да савладаш досаду и монотонију у учењу?

У учењу ћеш савладати појаву досаде и монотоније тако што ћеш мењати методе/начине учења, писати, правити шеме, преслишавати се, покушати да испредајеш научену лекцију, цртати...

Када приметиш да си уморан, треба да се одмориш. То можеш урадити на два начина: активним и пасивним одмором. Активно

одмарање је промена активности: лаке спортске активности, читање штампе, забава и слично. Пасиван одмор је седење, лежање, спавање. Тада се релаксирају и мишићи и нервни систем.

Одмор треба да допринесе твом даљем успешном учењу. Најбоље против сваке врсте замора је да успоставиш равнотежу између учења и физичке активности и забаве и одмора. Боље је одмарати се краће и више пута, него дуже и ређе. Одмор не треба да буде дужи од 15 минута. За време активног одмора у учењу корисно је радити лаку гимнастику.

Да би постигао максимални успех у учењу потребно је да се **загрејеш за рад**. И спортисти се загревају да би постигли боље резултате. Важно је да знаш да сувише дугачке паузе у учењу захтевају да се сваки пут поново загрејеш за учење! Зато нека твоје паузе трају 5 до највише 15 минута!

Научници су утврдили да постоје **два типа ученика**. Први тип се тешко загрева за рад и треба му доста времена да почне да учи, али када једном почне, може дуго да учи чак и један исти предмет. Други тип ученика се брзо загреје за учење, али се брзо хлади и лако прелази са једног предмета на други. На пример: неки ученици одмах почињу да раде писмени задатак, док је другима потребно да прође неко време за загревање.

**Ком типу ученика ти
припадаш?**

Моје слободно време, хоби, спорт, остале активности и учење...

Слободно време је време које ти преостаје када урадиш све што је потребно за школу, пратиш наставу на РТС-у, урадиш домаће задатке и обавиш кућне обавезе. Погрешно је да слободно време расипаш и губиш у досади и ленчарењу. Слободно време служи да задовољиш своја посебна интересовања.

И слободно време је потребно планирати.

Оно треба да буде твој активан одмор од претходних активности и време за потребе које не можеш задовољити у породици, као што су : игра, бављење музиком, спортом, читањем књига, рад на рачунару, гледање ТВ-а, и слично. Родитељи треба да ти помогну у правилном коришћењу слободног времена.

ЕВО НЕКОЛИКО САВЕТА ЗА КОРИШЋЕЊЕ СЛОБОДНОГ ВРЕМЕНА:

Најбоље је да се договориш са родитељима око избора додатне активности којом ћеш се бавити у слободно време. Потребно је да узмете у обзир твоја интересовања, способности, године. Ако је активност за тебе претешка осећаћеш се неуспешно, а ако је сувише лака биће ти досадно. Резултата неће бити ни ако се бавиш нечим да би задовољио родитеље или зато што се твоји другови тиме баве.

Време које проводиш у кућној изолацији, не идеш у школу, можеш да искористиш да се играш, истражујеш и учиш сам. Само води рачуна да не постанеш презаузет.

Чак и када су те активности добре за тебе често долази до презаузетости. Како ћеш знати да си презеузет?

- Ако си уморан, безвољан, исцрпљен
- Жалиш се на главобољу, бол у стомаку, пропушташ оброке, недовољно спаваш

- **Заостајеш у школском раду, оцене су ти све лошије**

Презаузетост није добра за твој правилан развој. Деци је потребно време да буду деца. Потребно је да проводиш време са породицом, у игри, слушању музике, читајући, или једноставно одмарајући се – не радећи ништа неко време!

Не потцењуј тако проведено време. Тако се опушташ, сређујеш своје мисли и анализираш проведени дан.

Одреди своја правила. Унеси своје додатне активности у свој план рада. Ако видиш да је у твом плану неко место празно, остави га таквим!

Испланирај време за игру, часописе, књиге, слушање музике, твој хоби...

Како да Направиш добар план за учење?

Покушаћу да направим мој план за време кућне изолације: какав успех у школи желим, шта је мој циљ у спорту којим се бавим, које књиге ћу обавезно прочитати, како ћу средити собу, где све морам обавезно отићи када прође изолација, шта ћу променити у свом понашању и изгледу...



Како организовати време у кућној изолацији

Дневна рутина током кућне изолације

Идеја о томе да ћете провести недеље у кућној изолацији може да вас обесхрабри и уплаши. Ипак, можете доста тога учинити у постојећим околностима како би вама и свим члановима породице било не само подношљиво, већ и пријатно заједно проведено време. Ово може да буде незаборавно време дружења родитеља и деце којег ћете се сви радо сећати.

Оно што вам је сада потребно јесте дневна рутина - распоред - који ће вас чврсто држати на земљи.

Биће вам можда неопходно мало више труда у почетку, али немојте да одустанете – релативно брзо ћете бити у стању да одржавате дневну рутину заједно са својом породицом.

У нормалним околностима, дневни распореди су иначе организовани око школе, секција, спортова, различитих група у којима смо активни, догађаја у заједници. Али, док се то поново не деси, ево неколико савета како да остварите стабилну рутину у условима кућне изолације:

- Устајте у исто време, идите на спавање у одговарајуће време
- Не постављајте превисоке циљеве
- Одвојите време за планирање распореда. Ово може да изгледа као напорна активност, али заправо ће вам олакшати организацију свакодневног живота
- Успоставите рутину јер она пружа осећај сигурности и предвидљивости који су од велике важности
- Укључите се са родитељима у заједнички договор око плана породичних активности (родитељи са тинејџерима треба да се договарају, а са млађом децом заједно да направе распоред и да га ставе на видљиво

место; да објасне деци распоред и да буду сигурни да су разумели очекивања која родитељи имају и како би га деца прихватила)

- Држите се сатнице у којој обично радите/учите(пратите часове на РТС-у, будите у контакту са својим наставницима, питајте, радите домаће задатке)
- Нађите простор у којем можете да обављате своје школске обавезе - нека вам то буде „канцеларија - место за посао”
- Једите у одређено време, као што сте навикли
- Комбинујте заједничке активности са родитљима и активности које спроводите самостално
- За ваше родитеље важно је да имају одмор — ако су радили током дана и потребно вам им је да седну (да одреде дужину „предаха” који њима одговара)
- За ово време ви можете да се играте, да читате у тишини или да радите домаће задатке. Можете да изаберете активност у којој уживате (нека то буду тихе активности као што је слагање слагалице,пазли коцкица, сликање, цртање,вајање , тихо слушање музике, писање дневника итд.).
- Укључите се у активности око вођења и одржавања домаћинства, у складу са вашим узрастом и способностима.
- Ово је идеална прилика да уведете заједничку рутину читања књиге — сви укућани сат времена проводе време заједно тако што свако чита своју књигу
- Гледање филма заједно може бити заједничка активност на крају дана
- Препоручи члановима твоје породице да једноставно искључите ТВ и проведете неко време у заједничком дружењу! Можете заједно да играте неку друштвени игру (Човече, не љути се, Шах, Монопол, Ризико...)

Ово су ванредне околности. Не треба да будете савршени. Само дајте све од себе. Ово није

заувек, и завршиће се једног тренутка, када ће се
живот вратити у нормалне токове.

ЗДРАВЉЕ ЈЕ ИПАК НАЈВАЖНИЈЕ

Како да заштитиш своје МЕНТАЛНО здравље ТОКОМ пандемије корона вируса (COVID-19)

6 стратегија за тинејдере који се суочавају са новом
(привременом) ситуацијом

1. Препознај да је твоја узнемиреност потпуно нормална

Ако те затварање школе и забрињавајући наслови узнемирују, ниси једини/а. Заправо, тако би и требало да се осећаш. Анксиозност је нормална и здрава реакција која нам омогућава да препознамо претње и помаже нам да предузмемо мере којима можемо да се заштитимо.

Твоја анксиозност ће ти помоћи да доносиш одлуке које треба да доносиш у овом тренутку – да не проводиш време у великим групама људи, да переш руке и не додирујеш лице“. Таква осећања не помажу само теби, већ и другима.

На овај начин бринемо о другима у свом окружењу. Мислимо такође о људима око нас. Иако је анксиозност око корона вируса потпуно нормална, потруди се да информације добијаш од поузданих извора, као што су УНИЦЕФ и Светска здравствена организација, или да провераваш све информације које долазе од мање поузданих канала.

Ако бринеш да имаш симптоме, важно је да се обратиш својим родитељима/старатељима у вези са тим. Знај да је болест изазвана корона вирусом обично блага, нарочито када се јави код деце и младих. Такође је битно да знаш да се многи симптоми болести COVID-19 могу лечити. Кажи родитељима или одраслој особи од поверења ако се не осећаш добро, или ако си забринут у вези са вирусом, да би ти они помогли.

И запамти: Постоји много тога што можемо да учинимо да заштитимо себе и друге, као и да лакше контролишемо околности у којима се налазимо: да често перемо руке, не додирујемо лице и да ограничимо виђање уживо.

2. Пронађи нешто што ће ти скренути пажњу

Љу
дима у
дуготрајн

им тешким околностима помаже да поделе проблем у две категорије: оно што могу да промене у вези са ситуацијом и оно на шта не могу да утичу.

Много тога тренутно спада у другу категорију, и то је у реду, али оно што може да нам помогне у суочавању са тиме је усмеравање пажње на нешто друго.

Ради домаће задатке, гледај омиљене филмове или читај књиге, као начин да себи олакшаш и нађеш баланс у свакодневици.

3. Нађи нове начине да се повежеш са пријатељима

Ако желиш да проводиш време са друштвом док ограничаваш виђања уживо, друштвене мреже су одличан начин за повезивање.

Али, није добра идеја да постоји неограничен приступ екранима и друштвеним мрежама. То није здраво, није паметно, а притом може да повећа анксиозност и страх и зато са родитељима направи распоред коришћења друштвених мрежа.

4. Фокусирај се на себе

Да ли си већ неко време желео/ла да научиш да радиш нешто ново, да почнеш са читањем нове књиге или да посветиш време свирању неког инструмента? Сада је време за све то.

Фокусирање на себе и проналажење начина да искористиш време које ти је сада на располагању одличан су начин да бринеш о свом менталном здрављу.

Направи листу свих књига које желиш да прочиташ и свих ствари које си већ неко време желео/ла да урадиш.

5. Осети своја осећања

Пропуштање догађаја са пријатељима, хобија и спортова је веома разочаравајуће.

Ово су велики губици. Веома су узнемирујући, за све, па и за тинејџере. Који је најбољи начин да се суочимо са разочарањем? Дозволи себи да то осетиш.

Када је реч о болним осећањима, једини начин да се изборимо са њима је да их доживимо. Слободно буди тужан/а, и уколико то себи дозволиш, убрзо ћеш се осећати боље.

Свако своја осећања обрађује на другачији начин. Неки млади ће се бавити уметношћу, нека ће желети да разговарају са својим пријатељима и

поделе тугу као начин да се осете повезаним у време када није могуће физички бити заједно. Важно је да урадиш оно што се теби чини исправним и корисним.

6. Буди пажљив/а према себи и другима

Неки тинејџери се суочавају са онлајн злостављањем и насиљем због корона вируса. Најбољи начин против било које врсте насиља је активирање посматрача.

Нико од тебе, ако си на мети насилника, не очекује да се сам/а супротставиш насилнику; уместо тога, требало би да се обратиш родитељима и наставницима за помоћ и подршку.

Ако приметиш да се твој/а пријатељ/ица суочава са тиме, покушај да пружиш подршку. Нечињење у овој ситуацији може да увери особу да су сви против ње или да никоме није стало. Твоје речи могу да направе разлику.

И запамти: сада више него икада треба да водимо рачуна да то што говоримо и делимо никога не повреди.

Део материјала преузет са сајта: <https://www.unicef.org/serbia/>

Припремила: Слободанка Златић, педагог