

OBLIKOVANJE URNIKA, DNEVNE RUTINE

Naredite si dnevno rutino, urnik. Rutina umiri, daje smisel. Morda bo potem otrok nehal spraševati, kaj naj dela. Skupaj ga naredite z otrokom, zapišite ga. Vanj vključite običajne dnevne aktivnosti (umivanje, urejanje sebe, pripravo hrane, hranjenje, pospravljanje ...), pa tudi učenje, branje, gibanje, TV (super oddaja je trenutno IZODROM na SLO 1 – vsako dopoldne), el. naprave. Določite, kdaj je čas za spanje. Naj se ta urnik ne razlikuje preveč od običajnega – delovnega, ker tudi to lahko povzroči stres.

DNEVNI URNIK

PRED 9.00	DOBRO JUTRO Pospraviš posteljo, se umiješ, preoblečeš v dnevna oblačila in poješ zajtrk.
9.00-10.00	Čas za sprehod. Z družino greš na svež zrak.
10.00-13.00	Čas za šolo. Narediš, kar ti je poslala učiteljica; če tega ni: bereš/ustvarjaš (rišeš, izdeluješ kaj)/pomagaš pri kuhanju/spečeš.
13.00	Kosilo
14.00-15.00	Hišna opravila. Odneseš smeti, pomiješ posodo, pospraviš sobo.
15.00-17.00	Čas za šolo. Narediš, kar ti je poslala učiteljica; če tega ni: bereš/ustvarjaš (rišeš, izdeluješ kaj)/pomagaš pri kuhanju/spečeš.
17.00-19.00	Čas za »fino se imet«. Če je lepo vreme - pojdi na svež zrak. To je tudi čas za telefon, tablico, računalnik, TV... in seveda branje.
19.00	Večerja
20.00 ...	Čas pred spanjem. Če si se prej držal dogovorjenega urnika, zdaj lahko gledaš TV, si na telefonu...
21.00	Čas za spanje. Tuširanje, umivanje zob, spanje.

Vir: fb: skupina DSP-učitelji: objava s profila Angie Wall

Delo za šolo – čeprav se učitelji trudijo in pošiljajo na različne načine gradiva, preko katerih naj bi učenci utrjevali in ponavljali učno snov, se v tem trenutku vsi zavedamo, da to verjetno ni na prvem mestu. Namenjeno je predvsem temu, da otrok ohranja stik s šolo, razmišlja, ne pozabi povsem na šolo. Ne dovolite, da vas to preveč zaposli ali obremeni. Verjetno je sedaj čas, da skupaj počnete in se učite stvari, ki se jih sicer ne: kuhati, skrbeti za dom, opravljati gospodinjska opravila ... Skupaj z otrokom določite čas za šolsko učenje in ga po potrebi tudi prilagodite.