

ООУ „Манчу Матак“ – Кривогаштани

Почитувани ученици,

Сите нас не затекна новонастаната ситуација со корона вирус, па сите се прилагодуваме на постоечките промени и секојдневниот начин на живот како најдобро знаеме и умееме.

Веруваме дека и во вашето секојдневие многу работи се променија, било да е тоа во новиот начин на следење наставата, начинот на дружење, користењето на слободното време и разни секојдневни навики.

Сега најбитно е да се прилагодите на сегашната ситуација и да најдете начин кој најмногу вас ви одговара за извршување на секојдневните обврски во малку поинаква форма .

Многу е важно да знаете дека не сте сами во оваа ситуација! Секогаш можете да се обратите на некого што е во ваша близина (своите родители, врсниците, наставниците, пријатели, роднини) и да ги споделите вашите мислења, чувства, стравови или прашања. Можеби луѓето на кои им се обраќате нема да имаат точен одговор на вашите прашања, но секогаш е добро да се разговара и да се сподели својта загриженост и размислување со блиските луѓе и луѓето на кои им верувате.

Многу е битно информациите за настаната состојба да ги читате од проверени страници и доколку ве интересира нешто да следите телевизиски вести. Содржините кои се пуштаат во социјалните мрежи често не се цеоно точни, така да немој да верувате во се она што ќе прочитате. Ограничете го читањето и информациите околу оваа ситуација со корона вирус на два до три пати на ден, со цел слободното време да не го трошите на тоа.

Моментално никој нема точен одговор на прашањето како ова сето ќе заврши и колку ќе трае, но она што е сигурно дека секој од нас игра голема улога во оваа ситуација. **Затоа е важно да бидите одговорни и да ги следите советите од Здравствените организации околу хигиената и да ги почитувате упатствата да останете дома. Само така можете да спасите живот!**

Веруваме дека онлајн наставата има свои предности и недостатоци. Од една страна можете самите да си определите време за извршување на обврските, стресот од испрашувањата е намален, а од друга страна на сите нас ни недостасува секојдневниот контакт со другите луѓе - другарите во училиница и наставниците.

Сакаме да ви предложиме некои начини на однесување кои ќе ви помогнат во следење на онлајн наставата и со кои ќе имате поголем успех во училиште:

- Користете www.eduino.gov.mk, и следете ги препораките од наставниците
- **Квалитетно организирајте го времето и дневните активности** - не морате да станете во 7 наутро, но добро е да си го распоредите времето за одредени активности во текот на денот: станување, поручек и извршување на сите задачи и активности во врска со учењето.
Пробајте да испланирате како ќе го поминете слободното време, а да одговара со сегашната ситуација. Сигурно знаете некоја друштвена игра која може да се игра со членовите во семејството или да помогнете во некоја работа во домаќинството што многу би значело за најблиските а и вие да се чувствувате задоволни и исполнети.
- **Точно планирајте го учењето и извршувањето на активностите во онлајн наставата** - зависно од распоредот што го имате за тој ден, направте си план по кој ќе ги извршувате задачите. Ви предлагаме да почнете со предметот кој ви е најтежок. Кога сме свежи и одморени нашиот мозок најмногу мисли и решава задачи. Полесните предмети и задачи оставете ги за на крај бидејќи успешно ќе ги завршите без разлика на заморот кој го чувствувате. Меѓу учењето на различни предмети и извршување на активностите секако направте пауза минимално 15-30 минути и немојте да заборавите да се наградите за успехот кој сте го постигнале во учењето.
- **Научете го испуштениот материјал.** Сега е прилика да размислите за тоа колку сте задоволни од успехот по одредени предмети. Има ли нешто за што мислите дека можете или сакате подобро? Сега е можност да научите и вежбате. Испланирајте го времето затоа и секој ден учете по една лекција. Кога ќе дојде време ќе имате прилика да го подобрите вашиот успех по тој предмет.

Бидејќи нашето време за движење надвор е ограничено, еве од нас неколку предлози за некои активности за исполнување на слободното време:

- Научете да играте некоја нова друштвена игра, сигурно има некоја која не ја знаете. Тоа е одличен начин за поминување на квалитетно време со членовите од семејството, смејте се, радувајте се и уживајте.
- Покрај што не ви звучи забавно, исчистете ја вашата соба - чистењето е корисно, од една страна ќе ви овозможи да го организирате просторот, а истовремено на родителите ќе им ја покажете својата самостојност и одговорност.
- Јавете се кај роднините и разговарајте со нив за најразлични теми
- Помогнете им на своите родители во работата во домот. Договорете се кој која обврска ќе ја извршува во текот на денот. Со тоа ќе ја стекнете довербата на родителот, а вие ќе се чувствувате задоволни

Секој од нас има и позитивни и негативни особини. Важно е да бидеме свесни за нашите добри особини, да ги негуваме и да обрнуваме големо внимание на нив, зошто само така ќе се чувствуваме добро, само така ќе бидеме сигурни во себе, и полесно ќе можеме да комуницираме со другите луѓе.....А сега напишете ги вашите пет добри особини.....

Се гледаме наскоро

Од Директорката и стручните соработници.