



# **ŠKOLA I KORONA – PAKET PODRŠKE**

OŠ Vladimir Bosnar Stubičke Toplice  
Psihologinja Valentina Posavec  
8.9.2020.

# Kako si olakšati povratak u školu?

- **NORMALIZIRATI SVOJE OSJEĆAJE**
  - PUJUNO PODRŠKE I DRUŽENJA S PRIJATELJIMA
  - SLIJEDITI UPUTE ZA SPREČAVANJE ŠIRENJA VIRUSA
  - BOLJA ORGANIZACIJA I PLANIRANJE UČENJA
    - NAUČITI KAKO UČITI
    - RAZGOVARATI S UČITELJEM O PROBLEMU
  - SVRATITI KOD PSIHOLOGINJE DA ME SASLUŠA I POSAVJETUJE

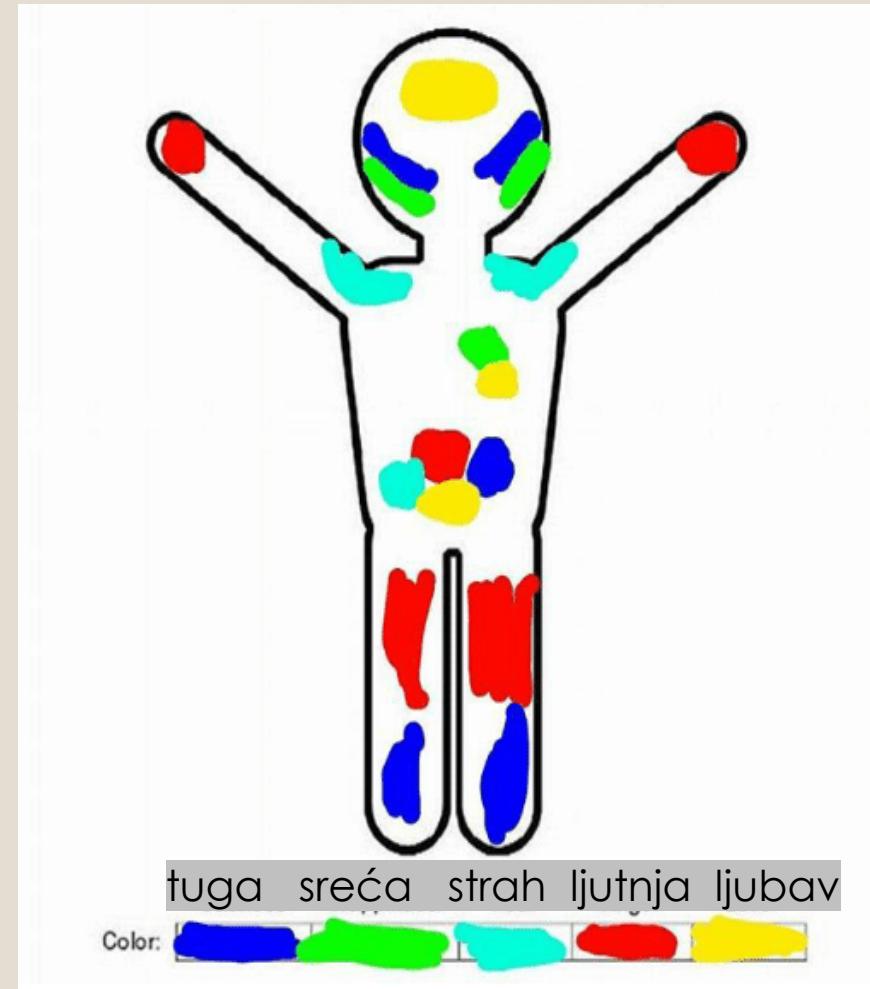
# Kako se osjećam u vezi pandemije?

- Uobičajeno je da se u nekim nepoznatim, opasnim ili stresnim situacijama osjećaš **uznemireno ili zabrinuto**. Ponekad nam osjećaj zabrinutosti može pomoći da prepoznamo što nam je u životu važno.
- Također, zabrinutost u našem tijelu potiče različite promjene kako bismo mogli što bolje reagirati na određenu situaciju. Primjerice, ponekad nas zabrinutost oko ispita pomože potaknuti da više učimo. Zabrinutost za vlastito zdravlje motivira nas da čuvamo zdravlje ili potražimo pomoć liječnika.



# GDJE OSJEĆAMO OSJEĆAJE?

- Tugu?
- Sreću?
- Strah?
- Ljutnju?
- Ljubav?



# Što možeš učiniti kada osjećaš uznemirenost ili zabrinutost?

- prepoznaj svoju zabrinutost i situaciju koja te brine
- razmisli što ti možeš napraviti kako bi se umirio/la
  - npr. usmjери pažnju na nešto drugo
- razgovaraj s nekim o tome što te brine

# Kako si olakšati povratak u školu?

- PUUUNO PODRŠKE I DRUŽENJA S PRIJATELJIMA
- SLIJEDITI UPUTE ZA SPREČAVANJE ŠIRENJA VIRUSA
- **BOLJA ORGANIZACIJA I PLANIRANJE UČENJA**
- **NAUČITI KAKO UČITI**
- RAZGOVARATI S UČITELJEM O PROBLEMU
- SVRATITI KOD PSIHOLOGINJE DA ME SASLUŠA I POSAVJETUJE

# Organizacija obaveza i učenja

## PRAĆENJE DOBIVENIH ZADAĆA I OCJENA

Primjer:

DAN:		
Nastavni predmet	Domaća zadaća/učenje	Ocjena
1. sat		
2. sat		
3. sat		
4. sat		
5. sat		
6. sat		

DAN: 10.9.2020.		
Nastavni predmet	Domaća zadaća/učenje	Ocjena
HRV	Pročitaj i odg na pitanja, čitanka 34. str.	
KEM	sljedeći sat ispitivanje, uči	
LIK	dovrši rad	5
VJER	pročitaj str. 28	
POV	nema dz	3
GEO	dovrši umnu mapu	

# Organizacija obaveza i učenja

- Idite na vrijeme spavati
- Učite za radnim stolom, u sjedećem položaju
- Odmaknite sve što bi vam moglo odvući pažnju
- Uzmite povremene pauze i boravite na svježem zraku
- NE ODUSTAJTE NAKON PRVE DEKONCENTRACIJE!
- Tražite dodatna pojašnjenja



# METODE UČENJA

- Podcrtavam, izdvajam bitno od nebitnog
- Čitam po nekoliko puta rečenicu s razumijevanjem
- Čitam „nekome“ naglas
- Crtam što piše – strip, umna mapa
- Vježbanje zadataka
- Mnemotehnike
- „Flash“ kartice



# Mnemotehnike

- Korisno **kod nabrajanja** pogotovo:
  - kad se traži točan redolijed
  - kad su pojmovi teško povezivi

**Najzastupljeniji plinovi u zraku su  
Dušik, Kisik, Argon i Ogljikov dioksid - KADU**

**Za planete:**

**Merkur, Venera, Zemlja, Mars, Jupiter,  
Saturn, Uran, Neptun, Pluton**

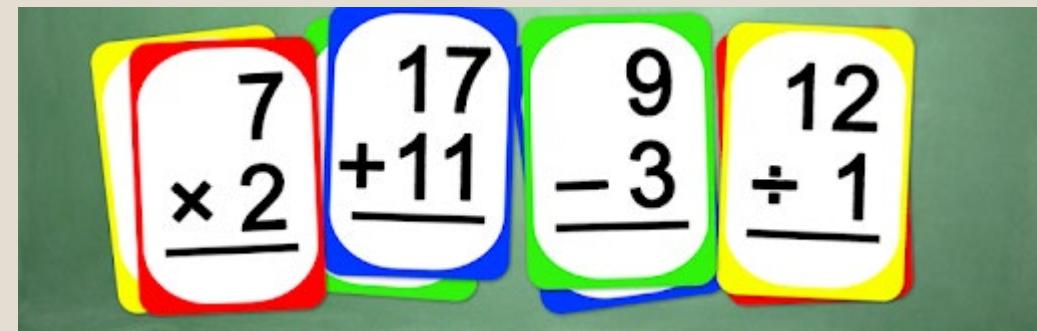
**M V Z M J S U N P**

**Moja Vrlo Znatiželjna Majka Je Svima  
Uvijek Nabrajala Planete**



# „FLASH“ KARTICE – igrom do učenja

- Idealne za učenje stranih jezika, povijesti, geografije, obogaćenje rječnika, ponavljanje množenja i dijeljenja → kad god je potrebno pri učenju povezati dva pojma



# Kako si olakšati povratak u školu?

- PUUUNO PODRŠKE I DRUŽENJA S PRIJATELJIMA
- SLIJEDITI UPUTE ZA SPREČAVANJE ŠIRENJA VIRUSA
- BOLJA ORGANIZACIJA I PLANIRANJE UČENJA
  - NAUČITI KAKO UČITI
- **RAZGOVARATI S UČITELJEM O PROBLEMU**
- **SVRATITI KOD PSIHOLOGINJE DA ME SASLUŠA I POSAVJETUJE**

# SRETNO!

