e-Mesečnik, št. 5, september 2022

#tosemjaz

Prijatelj med odraščanjem.

Zakaj vsako jutro odideš v šolo?

Ker imaš ta privilegij, da lahko! Če pomisliš, da neverjetnih 300 milijonov otrok in mladih v svetu ne more v šolo in so prikrajšani za izobrazbo, morda svoje šolanje lažje vzameš kot izjemno priložnost. Poskusi tudi zagledati samega sebe/samo sebe v prihodnosti. Kakšna je tvoja ideja o tebi in kam te vleče? Raziskuj, kaj je tisto, kar zgane tvoje srce, te navdihuje in ima zate smisel. Dolgoročna slika o tebi, ki jo sproti dograjuješ in spreminjaš, je lahko kot svetilnik – najmočneje sveti, ko je vidljivost slabša ... Zagotovo imaš svoja močna področja. Katera so? Prav tu gradiš svoje dosežke, podobo o sebi in prepričanja o tem, kaj vse lahko v življenju narediš in postaneš. A da izoblikuješ realno sliko o sebi in svojih ciljih, je dobro, da poznaš tudi svoje šibke plati in omejitve.

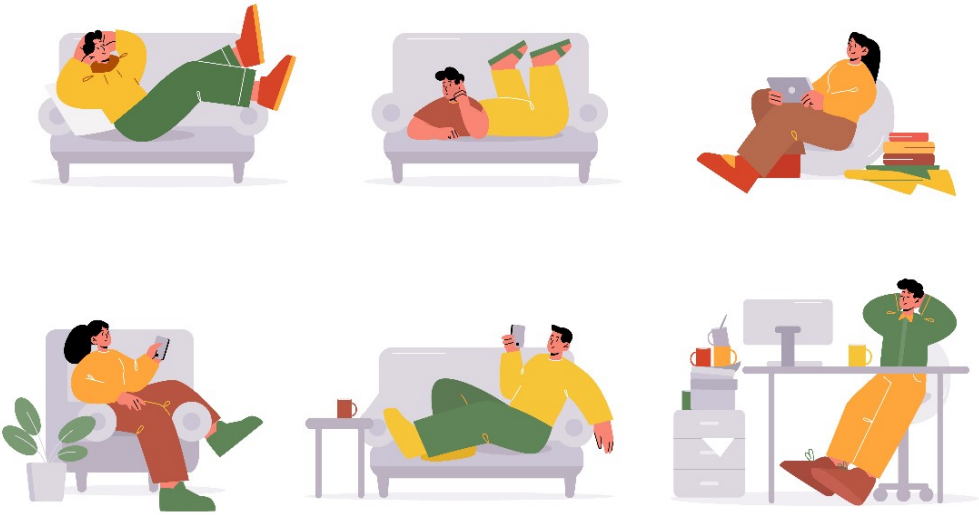
Učiš se tako rekoč z vsem, kar počneš in izkusiš v svojem vsakdanjiku - gradiš svojo osebnost in razvijaš sposobnosti, ustvarjaš prostor za nove izkušnje, širiš znanje in meje svojega sveta. Kot lepo zapiše R. Sockman: ***Večji kot je otok znanja, daljša je obala čudes …*** Naj bo tvoje potovanje polno poguma, pozitivnih razpletov in vztrajnosti za učenje!

Splača se, če se znaš organizirati in načrtovati delo

Če tvoje delo za šolo poteka povsem brez načrta, se kaj hitro lahko razvleče skozi ves dan, v tebi pa se naseli občutek, da je dela vedno več ali da je šola povsem okupirala tvoje življenje. Ni treba, da je tako. Pomembno je, da znaš razmejiti, kdaj delaš za šolo in kdaj ne, s tem bo

osredotočenost na delo in učenje boljša, obenem pa pridobiš več prostega časa. Domače delo za šolo načrtuj – ustvarjaš lahko dnevni, tedenski, mesečni načrt za učenje, hobije in zabavo … Pri svojem urniku vztrajaj tudi tedaj, ko se ti ne da ali pa se moraš učiti snov, ki te sploh ne zanima.

Preberi več >



Ko bi le imel še en dan več …

Poskusi dan, ki ti zmanjka na koncu, prestaviti na začetek učenja. Z učenjem začni dovolj zgodaj, da se ne ujameš v začarani krog odlašanja. Tvoje odlašanje lahko preraste v problem, če postane stalnica v tvojem vedenju. In če se posledice že kažejo v šoli, ti pa občutiš stisko in potrtost, tedaj je dobro, da poiščeš pomoč – lahko se obrneš na šolsko svetovalno službo. Tudi srednješolec Peter se je ujel v začarani krog odlašanja … kajti bolj kot se je bližal čas, ko bi moral začeti z učenjem, bolj so ga navdajali neprijetni občutki. Je kdaj tako tudi pri tebi?

Prisluhni Petrovi zgodbi >

Kako lahko uspešno shajaš s tremo pred testom ali nastopom?

Tudi vrhunski športniki, pevci, igralci … pred nastopom občutijo tremo. Strah pred javnim nastopanjem je eden od strahov, ki je med ljudmi najbolj razširjen. Tako da če tudi ti občutiš tremo (tesnobo in strah) pred predstavitvijo v razredu, pred testom, javnim nastopom … ni to nič nenavadnega. A čim bolj se pripravimo, manjša je trema. Običajno je povezana s skrbjo in z dvomom o tem, ali bomo uspeli določeno nalogo opraviti tako, kot bi si želeli. Verjetno tudi tebe skrbi, kaj bo, če bo, kako bo … A s tremo se lahko naučiš uspešno shajati. Z njo vred lahko izpelješ odlične nastope!

Preberi več >

#Strokovnjak priporoča

Koristno je, če ozavestiš dejavnike, ki prispevajo k učinkovitejšemu učenju. Pomembno je:

- da se ne izogibaš predmetom, ki ti ne ležijo najbolj; prav pri teh predmetih je pomembno, da vztrajno delaš, četudi za nižje ocene;
- pri pouku bodi prisoten/prisotna in priseben/prisebna, aktivno sodeluj, saj tako možgani vzdržujejo višjo raven aktivnosti in so zato bolj učinkoviti;
- začni se učiti dovolj časa pred ocenjevanjem, da ti ostane čas tudi za ponavljanje, ki najbolje preprečuje pozabljanje;
- uči se s pisalom v roki, zapisuj si opombe, asociacije; najmanj učinkovito je učenje z branjem, po možnosti v postelji;
- sošolci si pomagajte med seboj, skrbite tudi za dobre odnose z učitelji;
- jemlji učenje kot priložnost in privilegij; ni samoumevno, da se lahko učiš, si širiš

obzorja in postajaš vsak dan bolj pripravljen/pripravljena na življenje.

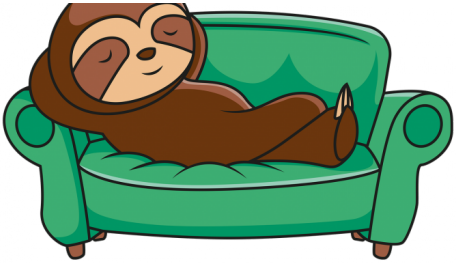
Nasvete iz prakse je pripravila: **mag. Helena Maher Resinovič**, psihologinja in šolska svetovalna delavka

Za dobro počutje

Izkoristi svoj čudoviti um!

Isti dan, ko v šoli slišiš učiteljevo razlago o določeni tematiki (in si z mislimi zares v razredu), ostane v tvojem spominu približno 40 odstotkov slišanega pri pouku. Zato ti priporočamo sprotno delo za šolo – sprotno učenje iz tvojih zapiskov ali učbenika. Na ta način lažje obnoviš novo učno snov in jo utrjuješ. S sprotnim delom za šolo porabiš manj časa, učinkovitost učenja pa je večja.

Preberi več >



Sooči se z odlašanjem

Z odlašanjem začasno odložiš problem in začutiš trenutno olajšanje, problema pa ne razrešuješ. Odlašanje je zgolj način našega vedenja oziroma navada, navade pa lahko spreminjamo. Premisli o svojih razlogih za prelaganje obveznosti (*'samo mojo serijo še pogledam …'*). Posebej se osredotoči na uporabo telefona in družbenih omrežij, ki so pogosto povod za odlašanje. Svoje delo načrtuj.

Prisluhni posnetku >

Zapiski in izpiski

Ko učno snov pregledaš in prvič prebereš, pride čas za aktivno delo - za podrobno branje in pripravo zapiskov. Oblike zapiskov oziroma načini izpisovanja pa so lahko različni. Ugotovi, kateri ti najbolj odgovarjajo. Je to klasično zapisovanje, ki ga poznaš iz šole, morda so to miselni vzorci, kjer zapisuješ ključne besede … ali kaj tretjega?

Preberi več >

Nasveti maturantov

Te zanima, kako razmišljajo dijaki ene od gimnazij po opravljeni maturi? In kaj bi naredili drugače, če bi imeli možnost ponoviti gimnazijska leta? Med drugim izpostavljajo, da se je z učenjem vredno potruditi. Delati sproti in zaupati vase. Slaviti uspeh. Družiti se in izkoristiti vsako minuto na šoli. Odsvetujejo pa pretirano skrb za ocene – te se dajo popraviti.

Preberi, kaj ti še priporočajo >

Kako si? Tukaj smo zate!

Strokovnjaki in skupnost spletne svetovalnice #tosemjaz.
Če potrebuješ nasvet ali morda samo nekoga, da ti prisluhne.

Razišči | Vprašaj | Pogovori se

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Ukrepi na področju obvladovanja širitve COVID-19 s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalstva

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

MiiZA
NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Za prijavo na e-Mesečnik klikni tukaj.

Se želiš odjaviti? Klikni tukaj.

Copyright © *|2022|* Nacionalni inštitut za javno zdravje. Vse pravice pridržane.

e-Mesečnik #Tosemjaz
ISSN: 2820-5979
Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje
Odgovorna urednica: Ksenija Lekić; Uredniški odbor: Petra Tratnjek, Klara Pinter in Alenka Tacol
E-naslov uredništva: tosemjaz@nijz.si