



ORGANIZACIJA ČASA ...

... tudi med počitnicami in ob koncu tedna?

Med počitnicami, pa naj bodo tiste dolge, poletne, ali kakšne krajše med šolskim letom, se moramo predvsem odpočiti in si nabrati novih moči: za naslednje šolsko leto, ali za naslednje ocenjevalno obdobje. Tudi konci tedna so večinoma mini počitnice, če si jih le prav organiziramo in jih dobro izkoristimo. Tudi med počitnicami in vikendi je prav, da je čas strukturiran. Odrasli imamo svoje zadolžitve, zato je prav, da jih imajo tudi otroci: otrok naj si pospravi sobo, pomije posodo, odnese smeti, poseša, bere pol ure na dan... Če je čas strukturiran, je tako odraslim kot otrokom lažje. Smo bolj produktivni, čas počitka in čas brez obveznosti pa dobita pravi pomen.

Otrokom pomaga, če imamo tudi doma, ne le v šoli, določen urnik. Če tudi doma pripravimo seznam 4 ali več opravil, ki naj bi jih otrok opravil, ter zanje pripravimo ustrezen prikaz, ki bo otroku ves čas viden, se bodo otroci lažje orientirali v dnevu. Tudi otroke naj bi naučili, kako načrtovati čas. Naj sami razmislijo, kaj bi želeli narediti, doseči, to pa naj si nato smiselno, z našo pomočjo, seveda, razporedijo v urniku.

Takoj, ko se otrok dovolj star, da pozna na uro, ga večkrat spodbudimo, da se pri opravljanju določenih opravil ozira tudi na uro, naj upošteva čas v dnevu, ko je nekaj smiselno postoriti. Skupaj z otrokom oblikujmo seznam, kjer bo navedeno, kaj naj bi otrok naredil - na seznamu naj otrok nato sam označil, kaj je že dokončal. Na tak način bo imel občutek, da je nekaj dosegel, zaključil, to pa je pomembno za njegov nadaljnji razvoj.

Močno omejimo dostop do interneta in/ali igrice pri vseh starostih. Računalniške igrice, brskanje po telefonu, socialna omrežja, ne le oslabijo občutek za čas, ne le oslabijo občutek za čas, ampak pomenijo tudi neproduktivno izrabo le-tega.

Pri lažji organizaciji dneva vedno pomaga, da je tudi spanje redno. V posteljo hodimo ob enakih urah, saj otroci tudi na počitnicah potrebujejo dovolj spanca.

Počitnice niso le prosti čas...

Sposobnost otrok, da sami določijo urnik med počitnicami, se lahko razlikuje glede na njihovo starost, zrelost in izkušnje. Nekateri otroci že v zgodnjih letih razvijejo sposobnost načrtovanja in organizacije, medtem ko drugi morda potrebujejo več usmerjanja in podpore.

Organizacija časa med počitnicami je lahko koristna za šolske otroke, saj jim pomaga ohraniti produktivnost, razvijati nove veščine in uživati v počitniških aktivnostih.

Kateri so najboljši prijemi, s katerimi pomagamo otrokom organizirati čas?

- Določite cilje: Spodbudite otroke, da si zastavijo cilje za počitnice. To so lahko cilji, povezani z učenjem, hobiji, športom ali drugimi interesnimi področji. Določanje ciljev jim bo pomagalo osredotočiti se na to, kaj želijo doseči in kako najbolje izkoristiti čas.
- Vključite različne dejavnosti: Spodbujajte otroke, da se v počitniškem času posvetijo različnim dejavnostim. To lahko vključuje branje knjig (knjige naj si izberejo sami - takšne bodo brali raje!), pisanje dnevnikov, učenje novih jezikov, izdelovanje umetniških del, sodelovanje na taborih ali delavnicah ter prostovoljsko delo. Raznolikost dejavnosti bo otrokom omogočila razširitev njihovih interesov in razvoj novih veščin.
- Ohranite rutino: Čeprav so počitnice čas za sprostitev, je dobro ohraniti določeno raven rutine. Otrokom pomagajte vzdrževati redne spalne in prehranjevalne navade, da se izogone nerednim urnikom, ki bi lahko vplivali na njihovo počutje in produktivnost.
- Postavite realna pričakovanja: Bodite realni glede tega, koliko aktivnosti se lahko otroci lotijo v določenem času. Preobremenjevanje urnika lahko privede do stresa in izgorelosti. Zagotovite, da imajo dovolj prostega časa za igro, druženje s prijatelji in počitek. Počitnice naj ostanejo počitnice, za boljši občutek in več učinka jih le nekoliko strukturirajmo.
- Ne pozabite uživati v počitnicah in prostem času!! Ne pozabite poudariti pomena uživanja na počitnicah. Spodbujajte otroke, da se sprostijo, se igrajo, preživljajo čas s prijatelji in družino ter uživajo v dejavnostih, ki jih imajo radi.

Počitnice - čas, ko si nabere moči in spretnosti za novo šolsko leto?!?

Katere pa so strategije organizacije časa, ki jih lahko naučimo otroke za uporabo med šolskim letom, med poukom? Kaj jim bo najbolje pomagalo izrabiti njihov čas in izkoristiti njihov potencial za učenje do maksimuma?

- Načrtovanje urnika: Otroke naučite, kako načrtovati urnik za šolske aktivnosti. Pomagajte jim, da si določijo čas za opravljanje domačih nalog, učenje, pregledovanje gradiva in izdelavo projektov. Urnik naj bo realističen in prilagojen njihovim individualnim potrebam.
 - Uporabite lahko kateri koli urnik, lahko tudi LoveMyBrain ŠOLSKI URNIK in LoveMyBrain MOJE POPOLDANSKE AKTIVNOSTI.
- Razdelitev nalog: Otroke naučite, kako razdeliti dolge naloge na manjše, bolj obvladljive korake.
 - Predstavite jim plakat LoveMyBrain KAKO POSTANEŠ BOLJ UČINKOVIT? S tem jim pomagate pri premagovanju občutka preobremenjenosti, pa še lažje se bodo osredotočili na posamezne naloge.
- Postavljanje prioritet: Spodbujajte otroke, da postavljajo prioritete naloge. Pomagajte jim prepoznati, katera opravila so najpomembnejša in katera bi bilo potrebno najprej opraviti. To jim bo omogočilo, da se osredotočijo na ključne naloge, in izkoristijo svoj čas za učenje na najbolj produktiven način.
 - Zagotovo bo v pomoč LoveMyBrain SEZNAM OPRAVIL ZA DANES.
- Čas za koncentracijo: Otroke naučite, kako si zagotoviti čas za neovirano koncentracijo. To pomeni, da naj se izognejo motnjam, kot so pametni telefoni, televizija ali drugi moteči dejavniki med učenjem. Spodbujajte jih, da najdejo mirno in tiho okolje, kjer se lahko osredotočijo na svoje šolsko delo.
- Uporaba tehnologije: Otroke naučite uporabljati tehnološka orodja za organizacijo časa, kot so digitalni koledarji, opomniki, aplikacije za upravljanje nalog in organizatorji. Ta orodja jim lahko pomagajo slediti urniku, načrtovati naloge in spremljati roke za oddajo nalog. Kratkoročno jim bo lažje, če si nastavijo opomnik, do kdaj morajo delati brez prekinitev...
- Kratki odmori: Otroke naučite, da med učenje vključijo kratke odmore. Raziskave kažejo, da redni odmori med učenjem pomagajo ohranjati koncentracijo in izboljšujejo produktivnost. Spodbujajte jih, da si med daljšimi obdobji učenja vzamejo krajše odmore za sprostitev in osvežitev.

- Odmori so lahko dolgi le 5 min, ter naj ne bodo daljši od 10 min med intenzivnim obdobjem učenja.
 - Plakat LoveMyBrain METODA POMODORO pomaga vzpostaviti rutino kratkih odmorov v kombinaciji z intenzivnimi krajšimi obdobji učenja.
- Refleksija in evalvacija: Otroke spodbujajte, da redno reflektirajo in evalvirajo svojo organizacijo časa. Naj preverijo, kaj je delovalo in kaj bi lahko izboljšali. S tem bodo razvili zavedanje o svojih navadah in se učili iz lastnih izkušenj.

Zanimivo

Znanstveniki so dokazali, da se učenci, ki so se naučili tehnik organizacije časa, spopadajo z manj stresa, manj depresije in so bolj samozavestni glede svojega znanja o organizaciji časa.*

* Burrus, J., Jackson, T., Holtzman, S., Roberts, R.D. and Mandigo, T. (2013), Examining The Efficacy Of A Time Management Intervention For High School Students. ETS Research Report Series, 2013: i-35.

Ne spreglejmo

Več znanstvenih študij je pokazalo, da strategije organizacije časa, ki se jih otroci naučijo, pomagajo pri: učinkovitem načrtovanju časa, boljši samoregulaciji, razvoju odgovornosti, boljšem učnem uspehu in pri zmanjševanju stresa. Počitnice so primeren čas za postopno uvajanje strategij organizacije časa. Med poletjem si lahko dovolimo tudi učenje na napakah, v novem šolskem letu pa bodo otroci samostojnejši in bolje pripravljeni na nove izzive.

Kljub načrtovanju je pomembno, da ohranimo nekaj prilagodljivosti. Otrokom omogočite svobodo pri izbiri dejavnosti in spodbudite jih, da sledijo svojim interesom. Tako bodo otroci tudi prevzeli več odgovornosti za svoje aktivnosti in prosti čas.

Različno stari otroci razumejo čas različno!

Otroci od 3 - 4 let razumejo čas kot “zdaj” in “ne zdaj”. Da bi jim pomagali razumeti čas, se z njimi pogovarjamo o spreminjanju letnih časov, z njimi ustvarimo urnik, kjer opravila ponazorimo s slikami, predvsem pa jih naučimo počakati.

Otroci od 5 - 7 let že lahko uporabijo uro, ali prikaz dela časa v improvizirani kratonski uri (npr., kjer z deli kroga prikažemo, kako dolgo bo neko opravilo, ali koliko časa smo že porabili). Svoje obveznosti si bodo lažje organizirali, če bodo za vse svoje potrebščine vedeli, kje so opravljene. V tej starosti že lahko spregovorimo o posledicah, če se svojih dolžnosti ne držimo ali dogovorjenega ne opravimo.

Pri 8 - 10 letnikih poskusimo doseči oceno časa (koliko časa bo določeno opravilo zahtevalo, koliko časa je že preteklo od začetka dela), prav tako lahko z njimi načrtujemo tudi srednjeročne in dolgoročne cilje ter določamo prioritete.

S temi, starosti primernimi koraki, lahko že pri najmlajših začnemo graditi občutek za čas, organizacijo časa in obveznosti.