



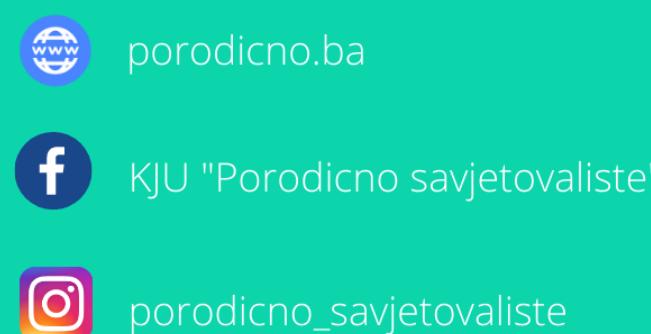
**Početak nove  
školske godine**



**Savjeti za učenike**



Početak je nove školske godine. Možda se raduješ što se nakon online nastave vraćaš u školsku klupu gdje ćeš se moći družiti sa svojim vršnjacima, ali ti je teško probuditi se iz „ljetnog sna“ u kojem si bio/bila prilično bezbrižan/a?



Nudimo ti nekoliko savjeta kako da iz opuštenog ljetnog života pređeš u svakodnevnicu ispunjenu školskim obavezama sa što manje stresa.



## Priprema



Uredi prostor u kojem ćeš učiti, zajedno sa roditeljima nabavi pribor i školske knjige, te se informiši o važnim stvarima kada je u pitanju proces odvijanja nastave (smjena, raspored). Ove pripremne aktivnosti će ti pomoći da se lagano „zagriješ“ za nastavu.

## Pozor

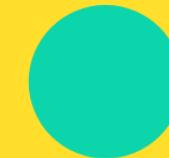
Fokusiraj se na pozitivne stvari. Možda osjećaš žaljene što se raspust završio, ali pokušaj se sjetiti svega lijepog što te veže za školu kao što je druženje s prijateljima, sudjelovanje u omiljenim vannastavnim aktivnostima ili nastavnim predmetima.

Budi svjestan/na da negativan stav u startu utiče na tvoju sposobnost da radiš stvari koje su neophodne za tvoj uspjeh.

## Raspust je završen, škola počinje

Iako je nastava u početku koncipirana tako da se učenici postepeno uvode u gradivo predmeta što će ti samo po sebi olakšati prelazak iz bezbrižnosti u svijet obaveza, budi svjestan/na da se gradivo brzo gomila i ako ne učiš redovno s vremenom će ti biti sve teže.

Zato od prvog dana piši domaće zadaće te nakon nastave ponovi šta ste tog dana radili u školi. Na taj način postepeno ćeš se zagrijati za rad i učenje, držati korak sa zahtjevima koje škola postavlja pred tebe, te biti zadovoljan/a sobom.



## Redovna ili online nastava

Sjećaš li se online nastave i tehničkih problema? Je li ti bilo jednostavno pitati nastavnika ako nešto nisi baš najbolje razumio/la? Ako nije, iskoristi priliku da aktivno sudjeluješ u redovnoj nastavi, vodiš bilješke i postavljajuš pitanja nastavniku.

Nastavnici su tu da vas vode kroz proces sticanja znanja i razjašnjavaju nedoumice vezane uz gradivo. Puno je lakše učiti uz vodstvo drugih nego sam. Ali, budi spremna/a i na mogućnost ponovnog uvođenja online nastave.





## Organiziraj se

Iako dan traje 24 sata, ako nemaš dobru organizaciju vremena može se dogoditi da ne uspiješ završiti dnevne obaveze. Dodatni problem je što zbog grižnje savjesti ne možeš u potpunosti uživati ni u slobodnom vremenu.

Za efikasnost u učenju odredi u svakom danu vrijeme za rad i vrijeme za odmor. Napravi popis najvažnijih sedmičnih i dnevnih školskih obaveza i vannastavnih aktivnosti i neka ti njihovo efikasno ispunjavanje bude primarni cilj.



## U zdravom tijelu, zdrav duh

Fizička aktivnost i kretanje na svježem zraku poboljšavaju metabolizam i snabdijevanje mozga kisikom, što povoljno djeluje na pamćenje.



Zato se uključi u neku vrstu sportske aktivnosti, planinarsko društvo, vozi bicikl ili šetaj.



## Naspavaj se

Tokom raspusta većina učenika navečer ostaje duže budna, a ujutro duže spavaju. Međutim, takav ritam ne možeš sebi priuštiti tokom školske godine.

Ako nastaviš kasnije ići na spavanje, a ranije ustajati, skraćuješ vrijeme noćnog odmora. To može negativno utjecati na tvoju koncentraciju, pamćenje, rezonovanje i samokontrolu.

Kako bi izbjegao/la iscrpljenost prvi je korak da ranije počneš ići na spavanje. A to znači da ćeš trebati odustati od izlazaka do kasno uvečer, komunikacije preko mobitela i društvenih mreža, interneta i gledanja televizije.



## Gradi dobre odnose sa drugovima iz razreda

Na početku nove školske godine imaš priliku da stvoriš prijateljsko okruženje za sebe, da obnoviš stara prijateljstva i stekneš nove prijatelje.

Kad se osjećaš neprihvaćeno ili nesigurno kako je teško zadržati fokus na gradivu i usvajanju znanja. Zato je važno njegovati dobre međuljudske odnose s kolegama iz razreda.

Ako želiš imati dobre prijatelje, budi dobar prijatelj drugima.



## Potraži pomoć

Ako ne uspiješ pratiti tempo u školi ili ako dođe do napetosti s vršnjacima, pa i nastavnicima, potraži pomoć.

Obrati se osobama u koje imаш povjerenje (roditelji, razrednik, nastavnik ili pedagog škole).