

NEKAJ PRIPOROČIL, S POMOČJO KATERIH VAM BO MORDA LAŽJE

Drage dijakinje, dragi dijaki!

Zavedamo se, da razmere, v katerih smo se znašli, za vas niti najmanj niso enostavne. Nekateri ste se že naveličali ostajati med štirimi stenami, pogrešate druženje s prijatelji, sošolci, skrbi vas matura, vpis na fakulteto, doma je že čutiti napetost, ... V tem stresnem času je pomembno, da poskrbite zase v največji možni meri. Najprej s tem, da ste doma in se ne družite s svojimi prijatelji. S tem se ne izpostavljate okužbam in se odgovorno vedete do svojih bližnjih, še posebno tistih, ki so v tem trenutku najbolj ranljivi, do non in nonotov. Prav tako je pomembno sprostiti vso napetost, ki se bo sčasoma nakopičila v vseh nas. Tudi nam ni lahko, saj nihče ne ve, kako se bodo dogodki odvijali v prihodnosti in nihče na nastalo situacijo ni bil pripravljen. Zavedamo se, da je prav od nas samih odvisno, kako hitro in s kakšnimi posledicami se bomo izvlekli iz nastale situacije. Prepričana sem, da bomo zmogli. Skupaj in vsak doma.

V nadaljevanju navajam nekaj priporočil, s pomočjo katerih vam bo morda lažje.

- Prehranjajte se zdravo. Zdaj ste doma in je za to veliko več možnosti. Če bomo zboleli, bomo bolje pripravljene na spopad z boleznijo. Hren, vasabi, ingver, čili in podobne pekoče začimbe dobro vplivajo na pljuča. Uživajte med, sirup borovih in smrekovih vršičkov, veliko sadja in zelenjave. Izogibajte se beli moki, belemu sladkorju in izdelkov iz njih. Tudi z mlekom in mlečnimi izdelki ne gre pretiravati. Pijte zadostne količine vode.
- Poskrbite za dovolj spanja. Tako boste spočiti, manj razdraženi in napeti.
- Če je mogoče, se gibajte na svežem zraku in soncu. D- vitamin je odličen varnostnik za pljuča. Pojdite na sprehod (seveda v krogu svoje družine ali sami in z masko), narava in gozd imata pozitiven vpliv na naše počutje. Vremenoslovci napovedujejo nekaj toplejših dni. Poskrbite, da ste fizično aktivni.
- O tem, da ohranjate stik s prijatelji in sošolci samo na daljavo, mi ni potrebno pisati. Pri uporabi tovrstnega komuniciranja ste veliko bolj spretni kot mi. Napišite si kakšno spodbudno sporočilo ali le način, kako preživljate svoj čas.
- Načrtujte učno delo, saj boste imeli tako občutek, da bolje obvladujete situacijo, v kateri ste se znašli. Predlagam, da se (če je le možno, glede na dostopnost računalnika doma) držite urnika, saj vam učitelji po urniku v spletne učilnice nalagajo gradiva in zadolžitve, in zadolžitve sproti opravljate, da se vam preveč ne nakopiči. Tako si dela ne razvlečete čez cel dan, saj vas bo to lahko počasi začelo obremenjevati in skrbeti. Zavedamo se, da v danih razmerah vsi nimate idealnih pogojev za učenje na daljavo. Da morate morda poskrbeti za mlajšega brata ali sestro, mu tudi kaj pomagati pri spopadanju s tehnologijo in njegovimi šolskimi zadolžitvami, da morda od doma delajo tudi vaši starši, ki ravno tako potrebujejo računalnik in v času, ko imate predmet na urniku, do računalnika nimate dostopa.

V kolikor pa doma sploh nimate nobenega primernega računalnika, s katerim bi lahko dostopali do spletnih učilnic in gradiva, ki vam ga pošiljajo učitelji, se obrnite na svetovalni delavki (alenka.marcetic@sts.si in ana.simoncic@sts.si) ali razrednika po elektronski pošti. Ministrstvo je obljubilo, da bo poskrbelo tudi za take dijake.

Potrudite se, da zadolžitve opravite vsaj tekom dneva. Učitelji teoretičnih predmetov beležijo odsotnost z enodnevni zamikom, učitelji prakse pa s tedenskim in upoštevajo vse, kar ste v preteklem tednu opravili. S tem vas želijo spodbuditi k sprotnemu delu. Ne pozabite na

utrjevanje in ponavljanje snovi, ki jo usvojite dopoldne z učitelji. Ko se bo začelo ocenjevanje znanja, vam bo zmanjkalo časa za vse predmete, če tega ne boste počeli redno in sproti.

- Če opažate, da ste razdražljivi, napeti, nemirni, se poskušajte sprostiti in umiriti:
 - ❖ Lahko si predstavljate dober razplet situacije: lezite, zaprite oči in si z domišljijo predstavljajte najboljši možen razplet katerekoli situacije, ki vas obremenjuje. Misli, ko razmišljamo o slabem v prihodnje, ne koristijo našemu odzivu telesa, saj se sprosti veliko stresnih hormonov, ki neugodno vplivajo na naše počutje. Tehniko vizualizacije zagotovo dobro poznate vsi športniki, saj se s pomočjo te tehnike pozitivno naravnate na izid neke tekme ali treninga.
 - ❖ Izvajate lahko tudi vaje dihanja: globoko vdihnemo skozi nos, tudi z zgornjim delom telesa (štejemo do 4) zadržimo zrak za kratek čas (štejemo do 2) in izdihnemo skozi usta z zaokroženimi ustnicami, počasi in kontrolirano (štejemo do 4). Pri izdihu mirno in enakomerno dihamo skozi nos in se umirimo. Vajo ponovimo vsaj 5-krat. Vaje dihanja *Vzemi si 3 minute za sprostitev in dihalne vaje* si lahko ogledate tudi v posnetku športnega psihologa Mateja Tušaka na spletni povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=G-buZGBTdvM>.

Bodite zdravi in ostanite doma

Alenka Marčetič, šolska psihologinja