Помощ, домашно обучение!

Новини | Общество | на 15.10.2021 09:05 | от Зорница Христова

Защо говорим за това?

Защото може и твоят клас да премине в някакъв момент към домашно обучение - добре е да си подготвен.



Помощ, домашно обучение! Напоследък все повече класове преминават онлайн.
В началото това може да изглежда забавно, но постепенно може да е малко самотно. Човек започва да се изкушава да си стои вкъщи на топло, да се вижда само със семейството си... но това може да доведе до проблеми. Може например да повлияе зле на приятелствата. А и на настроението ти!

Защото срещите, прекарването на време навън, усещането, че си част от нещо по-голямо... това са основни фактори, които ни помагат да се чувстваме по-добре. И трябва да положим усилия, за да ги запазим... дори да не е през училище.

Ето как да не се побъркаш

1. Виждай се с приятели

Ако е опасно на закрито - на открито. Вирусът не е гарга и няма да долети от въздуха!
Ако е твърде студено - облечи се дебело. Дори в най-големия сняг има начин! Скиорите например носят под дрехите си термобельо. А можеш да вземеш със себе си термос с топъл чай... а защо не - с горещ шоколад!

Нека родителите ти преценят с кого можеш да се виждаш без притеснения и на закрито. Приятелствата трябва да се поддържат!

Можете да се забавлявате съвсем безопасно. Например можете да храните катеричките и синигерите в парка.

Можете да поиграете на нещо и без да сте прекалено близо!
Федербалът например е страхотна игра. Само гледайте да няма вятър!
Можете да карате колелета. Впрочем каренето на колело е част от втория ни съвет:

2. Спортувай - или просто гледай да се движиш повече

Когато се движи, тялото ни става по-здраво и започва да се чувства силно и уверено. Освен това произвежда вещества, които ни карат да се чувстваме по-щастливи. Погледни някое малко дете, което тича пред родителите си, връща се, после пак хуква и се връща запъхтяно и весело.
И ти понякога се чувстваш така, нали?

Ето някои начини да не спираш да се движиш:

1. Колело (вече ти казахме).
2. Може и тротинетка, скейтборд... каквото ти е приятно!
3. Тенис на маса (в парковете има места, където можеш да опиташ да поиграеш на открито).
4. Пускане на хвърчило.
5. Плуване (ако не можеш, помоли някого да те научи - много е отпускащо и приятно).
6. Вързена градина, ако има наблизо край теб.
7. Федербал, тенис - при тези спортове хората са далеч един от друг. Можеш да си спокоен, особено когато играеш на открито!
8. Разходки в планината. Това е страхотен вариант, защото и въздухът е прекрасен, и гледките са чудни, и пикникът е по-сладък... Тук обаче задължително ще ти трябва възрастен! Хем да внимава да не се загубиш, хем да помогне в подготвянето на пикника.

3. Просто прекарвай повече време на открито

В момента вали дъжд и пейките са мокри... но това не значи, че не можеш да излезеш.

Все пак провери прогнозата, виж кога е следващият слънчев ден - и не го изпускай! Направи си планове отсега.

Слънцето помага в тялото ти да се образува витамин Д, който пък помага за по-доброто ти настроение. И за куп други неща!

3. Общувай с природата

Попитай родителите си дали край вас има безопасно място, на което можеш да излизаш и без някой да те "наглежда". Може би някоя пейка наблизо под вашите прозорци? Дворът на училището?

Ако имате двор, това е прекрасно. Можеш да помогнеш в градината - например да засадиш луковици на цветя, които да цъфнат напролет. Впрочем това може да стане дори и да нямате двор - между блоковете също има зелени пространства. Напролет ще ти е много приятно да видиш как цъфтят твоите лалета или нарциси!

Ако не ти се градинарства, можеш да се разходиш из парковете. Знаеш ли, че там живеят най-различни животни? Може да ти е интересно да се запознаеш с тях. През зимата катеричките са гладни - занеси им лешници. Синигерите ще се зарадват на белен слънчоглед. Знаеш ли, ако стоиш неподвижно, може да кацнат и да си хапнат от ръката ти!

Или иди на съботно-неделна екскурзия с родителите си. Не е нужно да е много далеч!

А училището? Това ще ти обясним отделно. Очаквай специалната ни статия със съвети за учене.

Не е нужно да правиш ВСИЧКО, което сме написали. Вземи тези неща, които работят за теб.

Най-важното е преди всичко да се чувстваш добре.
Най-важното си ти.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/1668-pomosht-domashno-obuchenie

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени