



BOM JAZ!

DELOVNI ZVEZEK

Delovni zvezek za hiperaktivnega otroka

Poliklinika za zaščito djece grada Zagreba

Avtorica: Jadranka Luva Mrden, prof.

Ilustracije: Željko Pavlović

Zagreb, 2005

PRVI DEL

NEKAJ O MENI

JAZ V ŠOLI

- Učiteljica mi govori: Ne hiti, daj malo bolj počasi!
- Ko sem v šoli, mi je tako težko sedeti pri miru.
- Na moji mizi je vedno velika zmeda.
- Pozabim, da moram dvigniti roko.
- Kar naprej dvigam roko.
- Težko mi je začeti in pravočasno opraviti šolsko delo.
- Pozabim napisati domačo nalogo.
- Hitro pozabim ali pa ne razumem navodil učiteljice.
- Tudi če se trudim poslušati, včasih malo »sanjarim«.
- Drugi mislijo, da jih nadlegujem.
- Včasih imam težave, ker stalno govorim.



Napiši še druga svoja obnašanja v šoli _____

JAZ S PRIJATELJI

- Ko se igram s prijatelji, se hitro razjezim.
- Ne vem zakaj, a veliko otrok se noče igrati z mano.
- Včasih se drugi otroci pritožujejo čez mene učiteljici.
- Večina mojih prijateljev je mlajših ali starejših od mene.
- Nimam veliko prijateljev.
- Zdi se mi, da drugi ne sprejemajo mojih predlogov za igro.
- Nekateri sošolci so me vzeli na »piko«.
- Rad bi imel več prijateljev.
- Dogaja se mi, da se nekateri moji prijatelji ne želijo več igrati z mano.



*Opíši še druge situacije s prijatelji*_____

JAZ DOMA

- Včasih se tako zaigram, da ne slišim, kaj mi govorijo starši.
- Pogosto se kregam in tepem z brati in sestrami.
- Po navadi prvi pojem in želim vstati od mize.
- Delam napake, zaradi katerih se starši jezijo name.
- Ne maram pisati domače naloge.
- Ne maram pospravljati svoje sobe.
- Zvečer težko zaspim.
- Večkrat se »odklopim«.
- Občutek imam, da sem kar naprej v težavah.



Opiši še druge situacije od doma _____

NEKAJ O MENI



Včasih mislim, da nimam toliko znanja in sposobnosti kot ostali otroci.

Rad bi, da bi me imeli drugi otroci rajši.

Želim si, da bi bil lahko bolj pri miru.

Včasih mi se zdi, da je z mano nekaj narobe, a ne vem, kaj.

Želim si, da se ne bi tako hitro vznemiril.

Hitro se zmedem, se posebej v šoli.

Pogosto mi besede izletijo iz ust, preden o njih razmislim.

Če se še bolj trudim, se vedno nekdo jezi name.

Včasih se počutim tako drugačnega od ostalih otrok.



Napiši še kaj o sebi _____

KAKO SE POČUTIM

Ustvarjalno	Jezno
Sočutno	Nezadovoljno
Močno	Zmedeno
Lepo	Nerazumljeno
Pametno	Pozabljivo
Prijateljsko	Neprijazno
Radovedno	Nestrpno
Posebno	Prestrašeno
Zabavno	Jokavo
Prilagodljivo	Napeto
Srečno	Hiperaktivno
Skrbno	Neorganizirano
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Navodilo: Obkroži, kako se počutiš in/ali napiši še druga svoja počutja.

RAD BI, DA DRUGI O MENI VEJO...

- Resnično mi je mar za šolo.
- Ne spravljam se nalašč v težave.
- Ne mislim, da moram biti glavni.
- Sovražim, ko mi rečejo, da se ne trudim dovolj.
- Zmeden sem in ne razmem, kaj pričakujejo od mene.

Nekatere trditve si zabeležil, druge ne. Ne skrbi. To kar je zapisano, so le nekatere tvoje lastnosti. Obstajajo še MNOGE druge, zaradi katerih si poseben. Pokaži jih.

Dokončaj spodnje nedokončane stavke. Pomagali bodo tebi, da se boš bolje razumel, hkrati pa bodo v pomoč tudi meni, da bom vedela, kako ti bolje pomagati.

Pozornost

Imam težave s pozornostjo, ko _____.

Najbolje se zberem, kadar _____.

Najboljše mesto v učilnici zame je _____.

Ko »sanjarim« si želim, da bi učiteljica _____

_____.

Česa ne maram poslušati

Na živce mi gre, ko mi starši govorijo _____

_____.

Na živce mi gre, ko mi učiteljica govori _____

_____.

Kaj mi pomaga

Ko med poukom čutim, da ne morem več _____,

bi mi pomagalo, če vstanem in _____.

Rad se pogovarjam z _____, ker me razume.

Ko mi je težko, se še posebej se rad potrudim, ker _____

_____.

Povej mi še kaj o sebi.

Najraje imam _____.

Letos bom uspel pri _____.

Moj najljubši šolski predmet _____.

Predmet, ki ga imam najmanj rad _____.

Knjiga, ki mi je najbolj všeč _____.

Želim si obiskati, videti, spoznati _____

_____.

S svojo družino želim _____.

Moja najljubša jed _____.

Če bi si lahko načrtoval idealen dan, bi izgledal takole:

Jutro _____.

Popoldne _____.

Zvečer _____.

Na sebi bi rad spremenil _____

_____.

Na meni mi je najbolj všeč, da _____

_____.

Vedno se spomni svojih dobrih lastnosti.
Pomemben del tebe so. Ne smeš dovoliti, da jih med
odraščanjem izgubiš.
Ljudje tvoje dobre lastnosti opazijo in cenijo.

Nisi prepričan? Vprašaj jih! Prosi starše, učiteljico ali prijatelje, da ti napišejo nekaj lepega o tebi ter o tvojih vrlinah. Nato poskusi še sam. To stran lahko kopiraš, si jo prilepiš ob posteljo ali zraven mize ter jo vsak dan prebereš.

Pohvale staršev



Pohvale učiteljice



Pohvale prijatelja



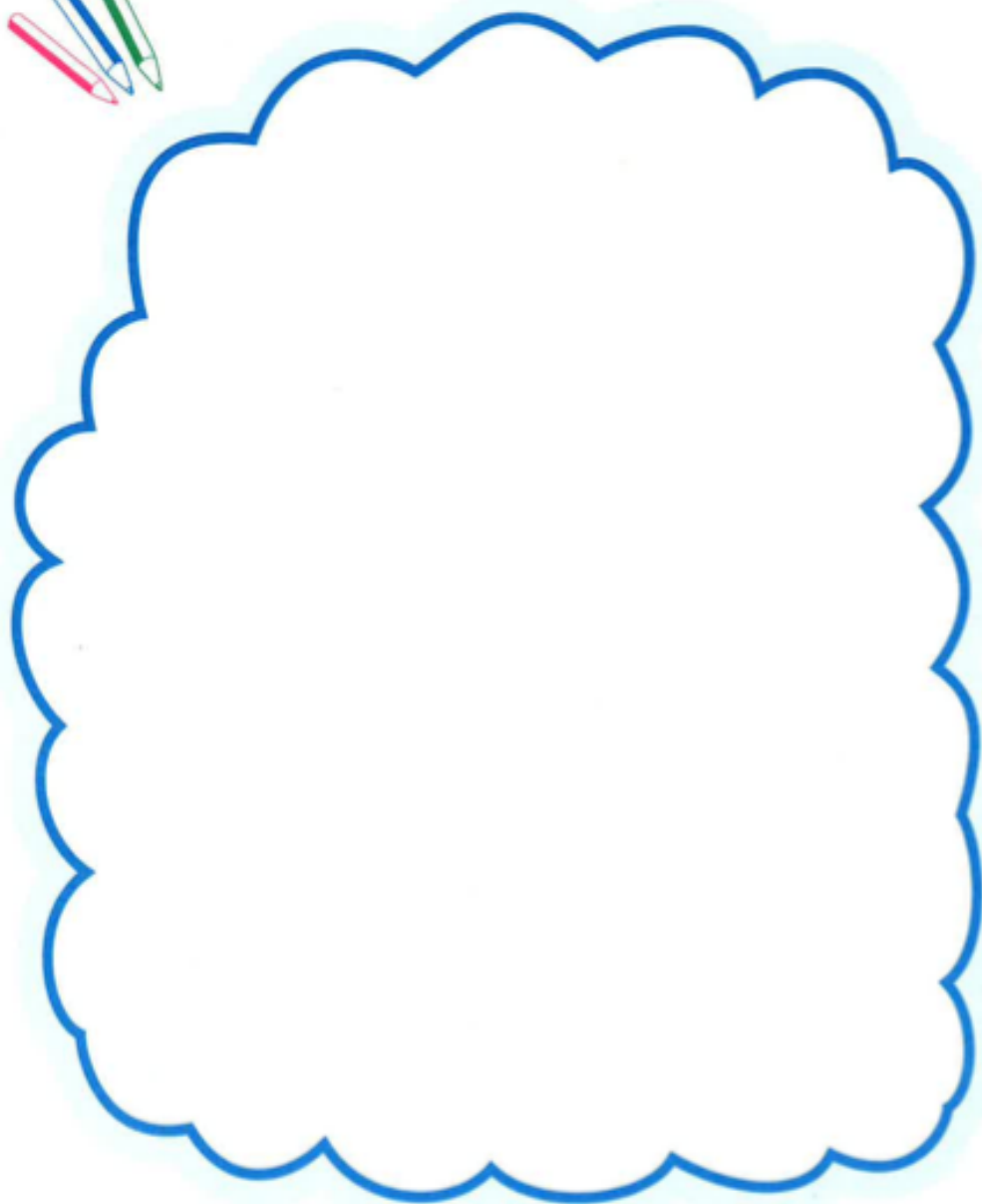
Moje pohvale sebi



Prelepo, mar ne?

KAJ TE OSREČUJE? KAJ TE NAREDI ZADOVOLJNEGA?

*Nariši ali napiši stvari, dejavnosti ali obnašanja, ki te osrečujejo,
te naredijo zadovoljnega in pri tebi vzbudijo prijetne občutke.*



PRIJATELJSTVO

Imeti prijatelje je zate včasih zahtevna naloga. Z vajo jih boš imel vse več. Pomembno je, katere igre se boš igral s katerim prijateljem. Ključno je dobro izbrati dejavnosti. Niso vsi za vse igre. Razmisli o tem, kakšen si ti kot prijatelj.

Napiši lastnosti, ki jih pričakuješ od prijatelja.

1.	_____	<input type="radio"/>
2.	_____	<input type="radio"/>
3.	_____	<input type="radio"/>
4.	_____	<input type="radio"/>
5.	_____	<input type="radio"/>
6.	_____	<input type="radio"/>
7.	_____	<input type="radio"/>
8.	_____	<input type="radio"/>
9.	_____	<input type="radio"/>
10.	_____	<input type="radio"/>

Sedaj razmisli o samem sebi. Preberi značilnosti, ki jih pričakuješ od prijatelja in nariši (✓) ob tistih lastnostih, ki jih imaš tudi ti ter (X) ob tistih, za katere meniš, da jih nimaš.



Napiši 5 iger ali dejavnosti, ki jih imaš rad. Razmisli, s kom bi se jih lahko igral.

Všeč mi je	Zabavno bi se bilo igrati z
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

Pogovori se s starši in jih prosi, naj ti pomagajo organizirati obisk prijatelja pri vas doma ali tvoj obisk pri prijatelju doma.



SPOŠTOVANJE PRAVIL IGRE

Pri igri je pomembno spoštovati pravila. Za začetek se igray samo z enim prijateljem – igralcem in spoštuj pravila igre. Še posebej bodi pozoren na to, kdaj boš ti na vrsti za igranje. Najbolje je najprej igrati z enim od staršev, ki te bo naučil pravil igre.

Igre, ki se lahko igrajo v dvoje

- ♣ človek, ne jezi se
- ♣ milijonar
- ♣ šah
- ♣ monopoly
- ♣ karte
- ♣ spomin
- ♣ računalniške igre

Te igre se lahko igramo tudi z več soigralci.

Naštej 3 svoje najljubše igre

1. _____
2. _____
3. _____

Zabavno se je igrati s prijateljem. Da bi bila igra vesela, sproščena in zabavna, so potrebna pravila. Prvo je napisano. Ti napiši še tri.

1. Pravila dogovorimo pred začetkom igre.
2. _____
3. _____
4. _____

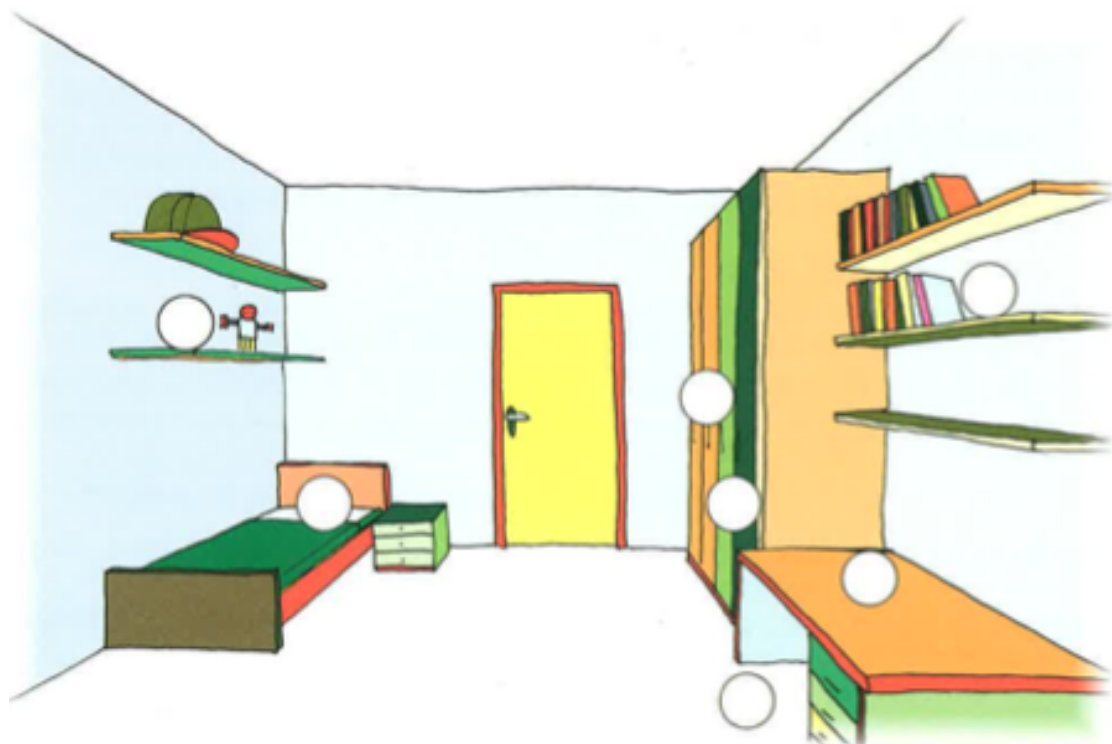
KAKO SE ORGANIZIRATI IN POSPRAVITI SOBO

Ena od stvari, ki motijo tvoje starše, je zagotovo tvoja razmetana soba. Vedno, skoraj vedno je v njej nered. Tebe morda nered ne moti, pa vendar ti ne pomaga pri učenju. Tvojo pozornost lahko odkrene igračka na mizi ali knjige in zvezki, ki so zmetani na kup. Verjetno si že opazil, da dobra pozornost ni tvoja močna stran. Dovolj je že malenkost, in ti odtavaš s pozornostjo tja. Pomagaj svoji pozornosti.

- ♣ pospravi umazana oblačila v košaro za perilo (vsak dan)
- ♣ smeti vrzi v koš (tega redno izprazni)
- ♣ pospravi igračke na police ali v škatle
- ♣ zloži šolske knjige na police ali na drugo primerno mesto
- ♣ pospravi posteljo
- ♣ pospravi pižamo (pod blazino ali na obešalnik v kopalnici)
- ♣ vprašaj mamo, kako se uporablja sesalec za prah in očisti sobo
- ♣ in _____.

Če boš to počel vsak dan, boš postal strokovnjak za pospravljanje sobe. Starši bodo prosili za tvojo pomoč. Zapomni si, red v tvoji sobi pripomore k tvoji boljši pozornosti in koncentraciji pri učenju. Tako se boš izognil svojemu pogostemu odgovoru, da _____, pa tudi maminemu, da _____.

Navodilo: Vse razmetane stvari pospravi na za njih primerna mesta.

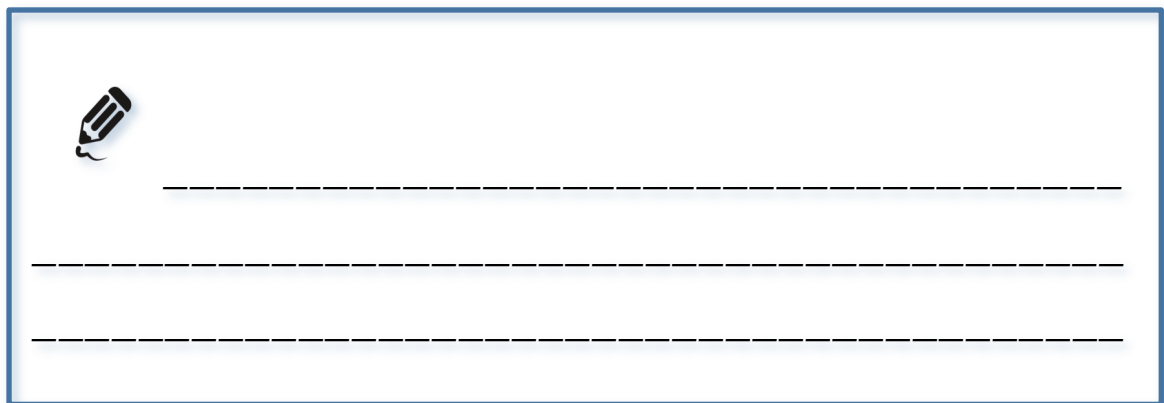


DRUGI DEL

KAJ LAHKO NAREDIM
ZA USPEŠNOST V ŠOLI

KAJ SI JE DOBRO ZAPOMNITI

Imaš težave z organizacijo in načrtovanjem? Pozabljaš? Kar naprej hitiš? Jutro je, ti se prebudiš in odpreš oči. Katera je tvoja prva misel?



A blue-bordered rectangular box containing a small pencil icon on the left side. Below the icon are three horizontal dashed lines, intended for writing a response to the question above.

Po tem si greš seveda umiti zobe in obraz. Že ko vstaneš iz postelje, se zapleteš v goro oblačil na tleh, nato pa z boso nogo stopiš na avtomobilček ali sestavljeno lego letalo. Nimaš pripravljene šolske torbe in majica, ki si jo želel danes obleči leži nekje na kupi oblačil na tleh. Mama iz druge sobe kriči, da pohiti, saj boš sicer zamudil v šolo. Ko hitiš v kopalnico, se spomniš, da moraš danes oddati domače branje, ki pa ga nisi napisal. Obstaja način, da spraviš v red tudi takšen začetek dneva. Kako? Od koga je to odvisno?

OD TEBE! In nikar ne reci »SPET JAZ«.

Od tebe je odvisno, koliko se boš ŽELEL bolje organizirati, manj pozabljati in manj hiteti. Za vse ostalo boš dobil:

POMOČ

PRIZNANJE

NAGRADO

PRIJATELJE

SPODBUDE

Navodilo: V kvadratu so napisane omenjene besede. Poišči jih in jih označi s svojo najljubšo barvo.

P	A	R	O	E	P	O	M	O	Č	A
R	O	S	B	R	Z	A	B	N	U	D
I	S	T	A	R	K	A	A	T	B	S
Z	P	R	I	J	A	T	E	L	J	I
N	O	Ž	M	N	V	C	N	U	T	E
A	D	I	H	A	E	D	G	Ž	P	O
N	B	A	E	G	R	A	Č	E	L	J
J	U	B	U	R	A	N	T	O	F	K
E	D	U	S	A	R	O	M	P	K	A
B	A	I	N	D	O	S	N	I	E	P
Z	A	P	T	A	B	O	P	I	J	O

KAKO SI LAHKO BOLJE ZAPOMNIŠ?

- ✿ Opravke si zapiši na samolepilne lističe in jih zalepi nekam, kjer jih boš videl. Namesto besed si lahko za pogoste opravke izmisliš znake (npr. za pospravljanje sobe si nariši svojo najljubšo igračo in to zalepi na vidno mesto v sobi).
- ✿ Si težko zapomniš, ko ti nekdo pove, kaj moraš narediti? Prosi ga, naj ti sporočilo zalepi na vidno mesto (npr. starši »zakleni vrata in ugasni luč, ko odhajaš iz hiše«).
- ✿ Vedno pospravi stvari na isto mesto: jakno obesi na obešalnik, knjige daj na polico nasproti vrat itd.
- ✿ Nosi uro z alarmom, ki te bo opomnil. Če moraš iti nekam čez 30 min, si navij budilko, da te bo spomnila (npr. ko igraš igrice na računalnik, pa moraš čez 30 min na karate).
- ✿ Nauči se, da takoj postoriš vse, kar se spomniš. Tako se boš izognil pozabljanju.
- ✿ Ko greš iz hiše, se za trenutek ustavi in razmisli, ali imaš s seboj vse, kar potrebuješ.
- ✿ Ko se zjutraj zbudiš, pomisli na dan, ki te čaka. Če ne veš, na kaj moraš misliti, poglej v svoj planer ali koledar.



PLANER ALI KOLEDAR

Če si težko zapomniš, kaj moraš prinesiti v šolo, kdaj boš pisal ocenjevanja znanja, do kdaj moraš napisati domače branje, kdaj greste z razredom v gledališče, do kdaj je treba prinesiti denar za izlet, kateri dan imaš karate in kateri dan krožek angleščine, pa še vse druge obveznosti, ki jih imaš – SI JIH ZAPIŠI.

Naredi si planer, v katerega si boš zapisoval vse pomembno. Boš videl, kako je življenje lahko enostavno!

Kako izgleda mesečni planer?

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
1 test MAT	2 karate	3 govorni nastop DRU	4 dopolnilni SLO	5 verouk	6	7
8 folklor	9 test ANG karate	10 pesmico na pamet	11 Mami rojstni dan	12 izlet v živalski vrt verouk	13	14 obisk pri babici
15 folklor	16 karate	17 vprašan NIT	18 zobar	19 verouk	20	21

Zdaj še ti vpiši svoje aktivnosti:

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja

KAKO VEDNO IMETI NAREJENO DOMAČO NALOGO?

Nekateri otroci imajo probleme s pisanjem domače naloge in učenjem doma. Jih imaš tudi ti? _____

Pogosto se najdejo pomembnejše reči od pisanja domače naloge, ali pa se ti enostavno ne da. Pogosto ti pisanje domače naloge vzame ogromno časa. Tu je nekaj koristnih nasvetov in tehnik učenja.



poišči si mirno mesto, stran od zanimivih naprav (npr. TV)



odloči se, ali se boš učil takoj, ko prideš iz šole, ali se boš prej malo spočil



izberi najboljši čas in kraj za učenje – učenje tam naj postane tvoja navada



če težko sediš, vstani in hodi naokrog, medtem ko bereš ali ponavljaš



ni treba vsega narediti takoj; lahko si vzameš nekaj kratkih odmorov ali pa eno do dve daljši pavzi – odvisno od tega, koliko se imaš za učiti

S kljukico (✓) označi, kaj najbolj velja zate.

Tehnike	ne pomaga	morda bi mi pomagalo	pomaga	to je odlično
Bolje se učiš, če govoriš na glas in hodiš po sobi				
Bolje se učiš, če ti pomaga kdo od staršev				
Bolje se učiš na postelji				
Bolje se učiš za mizo				
Bolje se učiš zjutraj				
Bolje se učiš, če ti starši napišejo kratke preizkuse				
Bolje se učiš, ko iz knjige v zvezek ali na računalnik izpisuješ najpomembnejše podatke				
Bolje se učiš, ko si podčrtaš bistvo				
Bolje se učiš po tem, ko poješ				
Bolje se učiš, ko si utrujen				
Bolje se učiš, ko bereš na glas				

NAGRADI SE, ko uspešno dokončaš delo za šolo!



Napiši, kaj ti še pomaga pri učenju ali pisanju domače naloge _____

Pomembno je, da predvidevaš in si vzameš dovolj časa za učenje. Poglej, kaj imaš danes za domačo nalogo in oceni, koliko časa boš potreboval, da jo opraviš.

Domača naloga iz predmeta _____.

Koliko časa jo bom pisal? _____.

Koliko časa se bom učil? _____.



Koliko časa si potreboval? _____.

Si imel dovolj časa za vse? _____.

Kaj meniš o svojem današnjem domačem delu? _____

_____.

ORGANIZIRAJ SVOJ ČAS

Naloga je hitro napisana in vse je pravilno opravljeno. Odlično! Včasih gre tudi tako. Včasih pa se ti dogajajo napake, kot na primer izpuščanje črk v besedi ali $2 + 2 = 5$. Nekatere obveznosti pustiš do zadnje minute in nato v hitenju narediš veliko napak. Se ti dogaja, da pred spanjem cela družina išče tvoje šestilo, ki ga potrebuješ naslednji dan pri matematiki? Peberi si sledeče:

NIKAR NE	NAMESTO TEGA
Hiti pri delu	Delaj počasi in pazljivo
Opravi vsega na enkrat	Naredi kratke odmore
Puščaj delo za zadnji trenutek	Načrtuj
Delaj vedno vsega sam	Delaj v družbi, saj je bolj zanimivo



NAČRTOVANJE TESTOV

Zdaj že vemo, kako se najbolje učiš in pišeš domače naloge. V šoli je veliko preverjanj znanja in testov. Lahko načrtuješ, ali (če ti je ta beseda že zoprna) organiziraš svoj čas za dobro pripravo, da se boš odlično naučil in bil 100% pripravljen.

Tu je načrt, kako se dobro pripraviti:

1. Ime predmeta _____

2. Datum testa _____

3. Število dni do testa _____

4. Kaj potrebuješ za učenje? _____

5. Kako se boš učil za test? _____

(spomni se nasvetov in tehnik učenja)

DAN	ČAS UČENJA
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

Če potrebuješ, v tabelo dodaj še več dni.

TEST - AAAAHHHHH

Test je ocenjen:

- odlično
- prav dobro
- dobro
- zadostno
- ali _____

Katere težave si imel v zvezi s testom:

- slabo sem se naučil
- nisem razumel vprašanj
- moji odgovori so bili prekratki, preskopi
- pisal sem nečitljivo, pa učiteljica ni znala prebrati
- zmanjkalo mi je časa, da bi dokončal celoten test
- drugo: _____



Kaj ti je najbolj pomagalo pri učenju? _____



Imaš kakšno idejo, kako lahko še izboljšaš svoje učenje? _____

NAČRTOVANJE DNEVA

Opazili smo, da je načrtovanje zelo pomemben del tvojega življenja. Naredil si že mesečni načrt obveznosti, načrtoval čas, ki ga potrebuješ za učenje in pisanje domače naloge. Olajšaj si delo za vsak dan. Zapiši si DNEVNI plan. Ta lahko vsebuje le čas po šoli, lahko pa si zabeležiš obveznosti za cel dan, torej tudi šolske.

Kako to izgleda?

7:00	Vstanem
7:05	Operem zobe
7:10	Se oblečem
7:20	Pojem zajtrk
7:35	Grem od doma
7:50	Pridem v šolo in se pripravim za pouk
PO ŠOLI	
13:00	Prispem domov, odložim stvari, pojem kosilo, odmor
15:00	Slovenščina – pesmica na pamet
15:30	Odmor
16:00	Domača naloga iz matematike
16:45	Odmor – igra s prijatelji
18:00	Ponavljjanje pesmice, branje, angleščina
19:00	Večerja
20:00	Ponavljjanje pesmice
20:10	Risanke
20:40	Priprava na spanje – tuširanje itd.
21:10	Priprava šolske torbe
21:30	Odhod v posteljo

Na naslednji strani si pripravi načrt za jutrišnji dan.

KAKO OBDRŽATI POZORNOSTI V ŠOLI?

Ohraniti pozornost v šoli je zate velika umetnost. Obstajajo načini, kako si lahko pri tem pomagaš v šoli kot tudi doma. Ne le, da boš bolje slišal, videl ali razumel, temveč boš od učiteljice dobil tudi več pohval.

Kako?

- ♣ Na mizi imej le tisto, kar potrebuješ za določeno uro.
- ♣ Sedi v bližini table in učiteljice.
- ♣ Vključi se v dejavnosti pri uri, nikar samo ne sedi. Dviguj roko, vprašaj, a hkrati pazi tudi na pravila v razredu.
- ♣ Če sediš ob nekom, ki te moti, prosi učiteljico, ali se lahko presedeš.
- ♣ Kot opomnik za pozornost si oblikuj znak (obesek, zapestnico) – dotakni se je, ko v mislih odtavaš.
- ♣ V šolo ne prinašaj igračk ali igrvic, ki bodo odvrčale tvojo pozornost.
- ♣ Če česa ne razumeš, takoj vprašaj učiteljico ali prijatelja.
- ♣ in _____ .

POIŠČI NAPAKO

Šolske in domače naloge morajo biti napisane natančno in pravilno. Če narediš napako, to ne pomeni, da ne znaš, ampak da se morda preveč hitro odzivaš. Pomembno je, da svoje delo pregledaš in nadeš svoje napake. Poišči napake v matematičnih nalogah in v besedilu ter jih popravi.

1. $6 \times 5 = 32$

2. $7 \times 2 = 14$

3. $54 : 6 = 8$

4. $32 + 12 = 44$

5. $84 - 7 = 92$

Besedilo s pravopisnimi napakami

Dva mačka, pinki in linki sta našla košček sira. nista ga znala pravično razdeliti, zato sta odšla k miški flofi da bi jima pri tem pomagala. Miška je razdelila sir na Dva dela in ga postavila na tehtnico. Ena stran tehtnice je obstala nekoliko višje kot druga. Miška flofi je odgriznila malo sira s težje strani, da jo uravnoteži, pa se je tehtnica prevesila na drugo stran. Miška je odgriznila sir še nadругi strani. Tako se je tehtnica nagibala zdaj na eno, zdaj na drugo stran, dokler ni miška pojedla vsega Sira. Zgodba pravi, da pinki in Linki zaradi tega še danes lovita Flofi.

**VSI DELAMO NAPAKE, A LE TISTI, KI PREVERJAJO SVOJE DELO
JIH NAJDEJO IN JIH LAHKO POPRAVIJO.**

TRETJI DEL

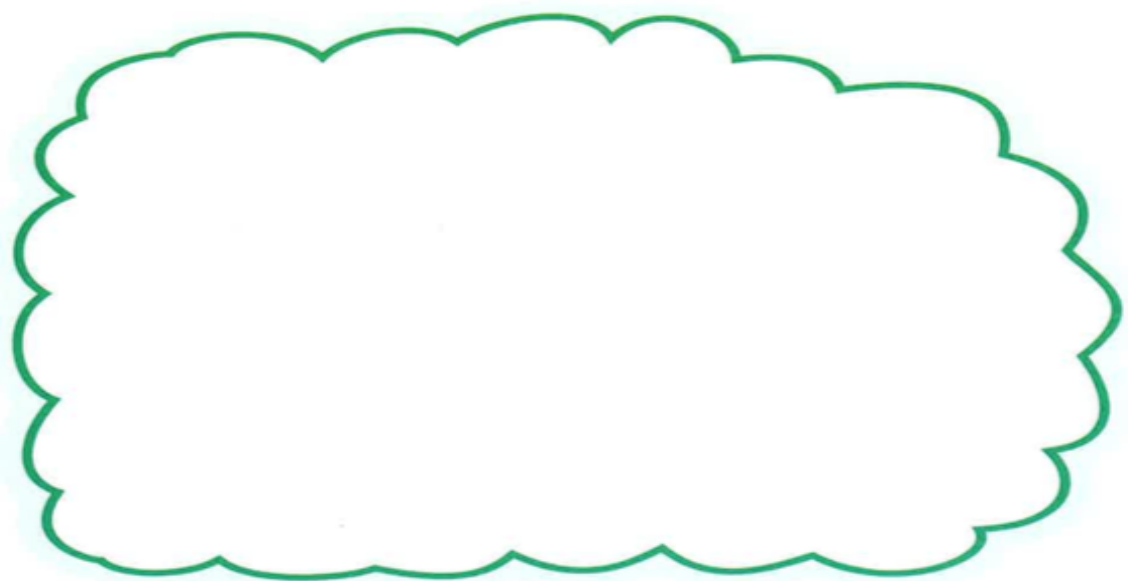
ODKRIVANJE MOJIH
SPOSOBNOSTI

POGOVOR SPREJEMANJA - KOMUNIKACIJA

Pogovor je najpogostejši in najpomembnejši način komunikacije med ljudmi. Žal pa pogovor včasih vključuje tudi konfliktna situacije in spore (kreganje). Pogosto lahko vidimo in slišimo, kako ljudje drug drugemu govorimo grde besede. Kako se ti pogovarjaš s svojimi prijatelji, starši, učiteljico, sorodniki, sosedi?

Nariši nekaj, kar se ti je zgodilo v preteklem tednu. Kako se zaradi tega počutiš? Kakšni so razlogi, da se počutiš ravno tako, kot se? Kaj boš v zvezi s tem storil?

- 1. Z risbo prikaži, kako se počutiš zaradi dogodka: veselo, žalostno, potrto...**



2. Skozi strip prikaži neko srečanje, doživetje, nezgodo, problem, spor ...

Moj strip



GOVORNE SITUACIJE

Ugotovili smo že, da je pogovor pomemben in da je to najpogostejša oblika komunikacije. Preberi nekaj primerov, kako lahko svoje nezadovoljstvo, mišljenje ali čustva izrazimo tako, da drugih ne prizadanemo, užalimo ali jim občutek, da so slabi. Poglej, v čem je razlika.

STARŠI	STARŠI
Ti si navadna zguba. Vsak dan prihajaš pozno domov. Danes si pa prestopil vse meje!	Skrbi me, ko takole pozno prihajaš domov. Želim si, da bi bila cela družina večkrat skupaj. Ko te takole pozno ni domov, se bojim, da se ti je kaj hudega zgodilo.
RAVNATELJICA	RAVNATELJICA
Vi kar naprej zamujate na delo.	Opazila sem, da ste danes prišli pozno na delo. Želim, da se pouk začneja točno, zato vas prosim, da v bodoče pridete v službo pravočasno.
PRIJATELJICA	PRIJATELJICA
Nesramen si. Pustil si me čakati cele tri ure.	Jezna sem, ker te res že dolgo čakam. Hočem, da spoštuješ najin dogovor in prideš točno.
UČITELJICA	UČITELJICA
To ni prvič, da si brez domače naloge.	Želim, da napreduješ pri matematiki, zato sem nezadovoljna, ker večkrat prideš brez domače naloge.

Poskusi še ti.

Ne bom pisal domače
naloge, ko mi ti ukažeš.

???

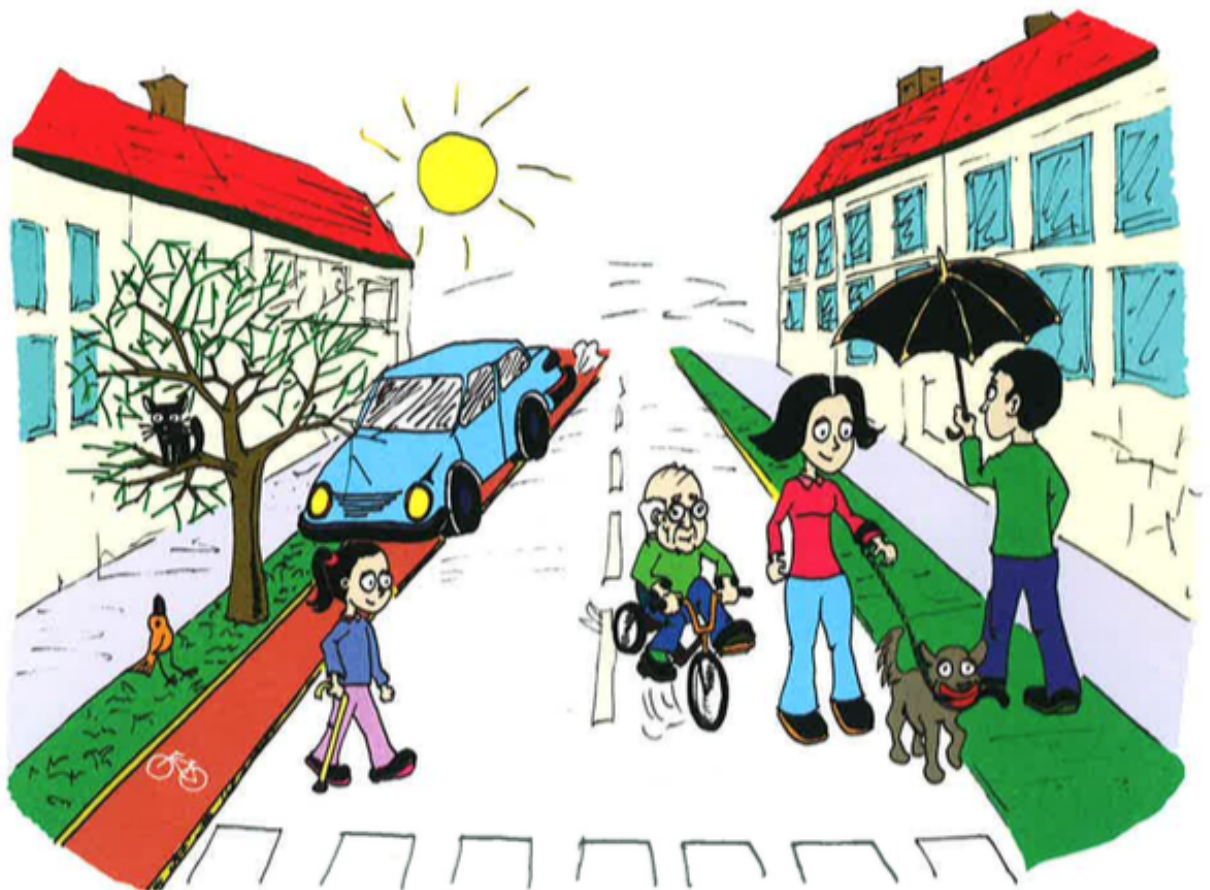
**Spomni se situacij, ko na
neprimeren način pokažeš
svoje nezadovoljstvo.**

**Poskusi to povedati na nov
način.**

KAJ JE NAROBE?

Pozornost je zapletena sposobnost. Starši ti pogosto rečejo: »Bodi pozoren, zberi se.« Pozornost je potrebna za uspeh v šoli in je nujna, da lahko dokončaš nalogo. Ko nisi pozoren morda sanjariš, lahko se zmedeš ali pa preskakuješ iz dejavnosti na dejavnost in nobene ne dokončaš.

Pomembno je, da zmoreš pozornost za nekaj časa obdržati na nalogi. Prav tako je pomembno usmeriti pozornost na podrobnosti. To pripomore, da postaneš dober opazovalec, hkrati pa vadiš tudi veščini pisanja in branja. Urjenje pozornosti je lahko zabavno. Pozorno opazuj sliko in označi vse, kar je narobe narisano.



KAKŠEN JE PRAVILEN VRSTNI RED?

Pomembno je, da stvari počnemo v pravilnem vrstnem redu. Zato imamo v knjigah pogosto podana navodila, pa tudi starši nas učijo, kaj moramo narediti najprej in kako delo nadaljevati. Si lahko predstavljaš, da bi si umil zobe preden vstaneš iz postelje? Ali pa, da obesiš jakno na obešalnik šele po tem, ko si že pojedel kosilo?

Naslednje dogodke razvrsti v pravilen vrstni red.

- A** ____ Luka je razbil okno.
____ Luka igra nogomet s prijatelji.
____ Žogo je nabil daleč proti sosedovemu dvorišču.
- B** ____ Nato sem kupil nov svinčnik.
____ Najprej sem kupil dve radirki.
____ Šele na koncu sem kupil CD, ki sem ga že dolgo iskal.
____ Imel sem nekaj denarja.
- C** ____ Luka kuha večerjo.
____ Marko pogrinja mizo.
____ Ivan briše posodo.
____ Tim pere posodo.

Verjamem, da si tale nered zelo enostavno in hitro razrešil. 😊

POVEJ ZGODBO

Lahko spodnje slike razvrstiš v pravi vrstni red in mi poveš zgodbo? V krogec na dnu vsake slike vpišeš zaporedno številko. Imaš devet slik. To bo samo tvoja zgodba. Lahko jo tudi napišeš in pokažeš, komur želiš – prijatelju, staršem, učiteljici... Nikoli ne veš: morda pa se v tebi skriva pisatelj!



NAVODILA - JIH RAZUMEŠ?

Ko bereš navodila je pomembno, da si pozoren zapise, ki ti povejo, kako pravilno napisati svoj odgovor. Ključne besede so: obkroži, podčrtaj, poveži, označi, zapiši. Mnogi otroci uporabljajo markerje, fluorescentne flomastre. Z njimi pobarvajo pomembne besede v navodilu ali bistvo v snovi, ki se jo učijo. Vprašaj učiteljico, ali jih smeš uporabljati tudi ti, ko se učiš ali ko pišeš preverjanja znanja.

V besedilu spodaj je navedenih nekaj navodil. Podčrtaj besede, ki so pomembne za razumevanje navodila ter besede, ki ti povejo, kaj moraš narediti.

Npr. Obkroži najboljši odgovor.

1. Podčrtaj pravilen odgovor.
2. Napiši odgovor z velikimi tiskanimi črkami.
3. V tej nalogi je potrebno označiti odgovor na levi strani in ga s črto povezati s sopomenko na desni strani.
4. Poišči napake v besedilu in jih prečrtaj.
5. Obkroži pravilne trditve.
6. Reši prvih pet nalog na vsaki strani. Pokaži učiteljici.
7. Izberi in odgovori na dve vprašanji izmed podanih petih.

DOKONČAJ, KAR SI ZAČEL

Pomemben del uspeha je, da dokončaš tisto, kar si začel. Dokončano delo je nekaj, na podlagi česar lahko oceniš svojo uspešnost. Vztrajaj do konca in vsako delo, ki se ga lotiš, obvezno tudi dokončaj. Počutil se boš ponosno in zadovoljno.

Npr. začneš graditi z lego kockami in ne moreš najti ustreznega delčka. Obupaš. Nikar! Napravi kratek odmor, pa se vrni k delu in ga tudi dokončaj. Drugi primer je lahko na pol napisana domača naloga. Kako se na to odzove učiteljica?

Nekdo je začel risati sliko. Dokončaj jo počasi in pozorno. Ko jo izrišeš, jo pobarvaj, kot sam želiš.



NE PREDAJ SE! VZTRAJAJ DO KONCA.

PISANJE IN RISANJE OPOMNIKOV

Mnogi otroci imajo težave, ko si morajo zapomniti zadolžitve. Enostavno pozabijo, kaj morajo narediti. Tega ne pozabijo nalašč. Lahko si pomagajo tako, da si napišejo ali narišejo opomnik.

Pisanje opomnikov

Ko si pišeš opomnik, si ni potrebno zapisovati celih povedi. Dovolj je, da si zapišeš le ključne besede. Preberi odlomek in naloge, ki ti jih je dala učiteljica in napiši svoj opomnik.

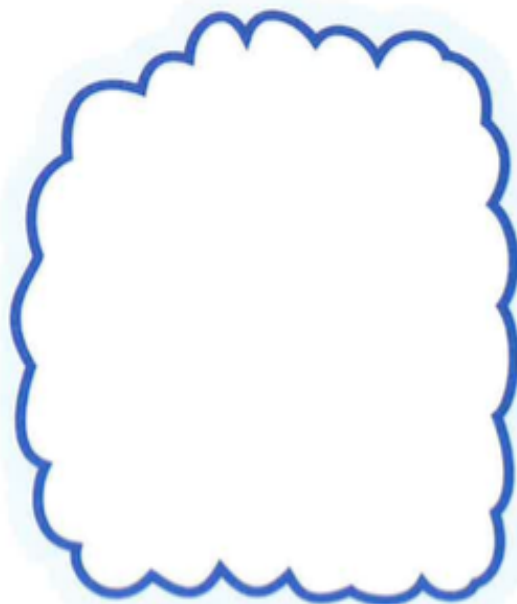
»Jutri moraš v šolo prinesiti: denar za izlet v živalski vrt, opremo za šport, tempere in čopiče za likovno ter vrniti test iz matematike s podpisom staršev.«



Napiši svoj opomnik _____

Risanje opomnikov

Starši so ti dali navodila, kaj moraš opraviti, ko se vrneš danes iz šole: nahraniti psa, odnesti smeti, obesiti svojo jakno na obešalnik, odnesti torbo v sobo, prebrati 5 strani za bralno značko. Nariši si pet enostavnih sličic, ki te bodo spomnile, kaj moraš narediti.



RECEPT

Kako slediti navodilom v pravilnem vrstnem redu? Zakaj je to pomembno? Pomembno je zato, ker so navodila in pravilno zaporedje del vsakodnevnega življenja. Šele ko se naučiš in usvojiš osnovna pravila, lahko ostalo prepustiš domišljiji in ustvarjalnosti.

Npr. ko kuhaš, je izjemno pomembno, kdaj boš dodal katero sestavino. Obstaja natančno zaporedje in pomembno je, da korakom v receptu natančno slediš. Če to počneš, boš dobil zelo okusno jed. Ko osnovni recept obvladaš in si že nekajkrat skuhal jed, jo lahko nekoliko »dodelaš«. Takrat lahko jed poimenuješ s svojim izvirnim imenom, npr. sendvič alla Luka.

Preizkusi recept za francoski sendvič. Prosi odrasle, da ti pomagajo.

Potrebne sestavine

- 6 rezin kruha
- 2 jogurta
- 3 jajca
- 20 dag šunke v kosu
- 20 dag sira v kosu

Potrebna posoda

1. pladenj za peko
2. strgalo/ribež
3. skleda

Navodila za delo

6 rezin kruha zloži na pladenj za peko. V skledi zmešaj jajca in jogurt ter s to zmesjo prelij kruh. Naribaj šunko in sir po politem kruhu in peci u pečici, segreti na 220° približno 20 minut (dokler se sir ne raztopi in porumeni).

Dodatek – na naribani sir in šunko lahko dodaš še zelenjavo, ki jo imaš rad (papriko, paradižnik, gobice, bučke ali jajčevce). Jed lahko okrašaš z listki petršilja ali jo posuješ z začimbami – bazilika, origano.

Tukaj nastopi tvoja ustvarjalnost in seveda ideje, kako boš jed postregel.

Dober tek!

ČETRTI DEL
DIPLOMA

KONEC ali ...

Prišli smo do konca delovnega zvezka. To pomeni, da bo vsak nov dan zate izziv. Naučil si se, kako biti uspešen v šoli, sprejet v družbi in pohvaljen v družini. Sledi svojim ciljem. Nekatere boš hitro uspešno dosegel, za druge se boš moral dalj časa truditi in jim slediti celo življenje.

Sanjaj, načrtuj, uči se, razmišljaj in delaj kot najbolje znaš in zmoreš. Srečno!

Nariši sebe z diplomo.

