

ПРЕПОРАКИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ И УЧЕНИЦИТЕ ВО ВРЕМЕ НА ВОНРЕДНА СОСТОЈБА ВО ДРЖАВАТА ЗАРАДИ СПРЕЧУВАЊЕ НА ШИРЕЊЕ НА ВИРУСОТ COVID – 19 (КОРОНАВИРУС)

Прогласената пандемија во светот, вонредната состојба во нашата држава, изолацијата, физичкото дистанцирање и ограничувањата на движењето заради спречување на ширењето на вирусот Ковид 19 (коронавирус) драстично го променија нашиот секојдневен живот.



Почитувани родители и ученици, сите треба да бидеме претпазливи и да ги почитуваме мерките и препораките од надлежните институции.

Со нашата дисциплина, одговорност и свест ќе придонесеме за брзо надминување на оваа состојба и за враќање на секојдневните навики.

Децата најмногу се чувствителни и во секој момент го следат однесувањето и реакциите на своите родители. Заради тоа особено во овој период, Вие родителите треба да бидете позитивен модел на стабилно и одмерено однесување, да бидете пример за соодветно справување со стравот, паниката и вознемиреноста и на тој начин ќе овозможите спокојна семејна средина. Постојано разговарајте со Вашето дете со цел да обезбедите емотивна топлина и разбирање, да се поттикне чувство на сигурност, заедништво и солидарност, но и да се нормализира чувството на страв кај детето, доколку тоа се појавило.



Почитувани родители, Вие треба на разбирлив начин, со ограничени информации и во форма што нема да предизвика паника, да зборувате со Вашето дете за тоа **што се случува со корона вирусот** (зошто во овој момент светот функционира на овој начин, со нагласување дека сето тоа ќе помине). Притоа, објаснете му на детето како да ги препознае симптомите на вирусот, како да се заштити и поучете го зошто треба да седи дома.

Препорачуваме заедно со Вашето дете да ја проследите презентацијата „**Што е корона вирусот и како да се заштитите?**“ и детето самостојно или заедно со Вас или да го прочита „**Водичот за деца за новиот корона вирус**“ и што може да ги пронајдете на следните линкови:

<https://www.facebook.com/filipce.venko/videos/1132827493730230/?v=1132827493730230>

https://okno.mk/node/83493?fbclid=IwAR2l_RucMi23G3H8LSq32ipVMM6K2B5LuNhu-Nmh4d2nDP8sQbVGhKFFvP4



Потоа потребно е да му објасните на Вашето дете **зошто е неопходно често да се мијат рацете** и зошто треба многу да се внимава на личната хигиена. Пожелно е заедно со Вашето дете да ја проследите презентацијата „**Осум чекори до чисти раце**“ изработена од Црвен крст на Република Северна Македонија. Потоа покажете му на детето како правилно да ги мие рацете и побарајте од него неколку пати практично да извежба.

Презентацијата ќе ја најдете на следниов линк:

<https://www.facebook.com/CrvenKrstNaRepublikaSevernaMakedonija/videos/2258616094240967/?v=2258616094240967>

Заради новонастанатите услови на изолација и останување дома, социјалниот контакт треба да биде сведен на минимум. На сите особено ни е тешко кога мора да седиме дома без остварување физички контакти со луѓето од средината во која живееме.

Сите сме желни за комуникација, меѓутоа во овој период потребно да ги употребуваме средствата за електронска комуникација за да останеме во контакт со нашите роднини и пријатели.



Времето поминато заедно дома може да биде одлична шанса за зајакнување на емоционалната врска помеѓу родителите и децата.

➤ **ЗА ПОЛЕСНО, ДОБРО ОРГАНИЗИРАНО И КВАЛИТЕТНО МИНУВАЊЕ НА ВРЕМЕТО НА ИЗОЛАЦИЈА И ФИЗИЧКО ДИСТАНЦИРАЊЕ, ГИ ПРЕПОРАЧУВАМЕ СЛЕДНИТЕ АКТИВНОСТИ:**

❖ **ЗА УЧЕНИЦИТЕ:**

<ul style="list-style-type: none"> Редовно одржувај лична хигиена! 	<ul style="list-style-type: none"> Направи свој дневен распоред на активности и обиди се колку е можно да се придржуваш кон него! 	<ul style="list-style-type: none"> Активно учествувај во наставата со далечинско учење и редовно извршувај ги зададените задачи! 
<ul style="list-style-type: none"> Читај книги по твој избор што ги имате во вашата домашна библиотека, преку апликации или интернет! 	<ul style="list-style-type: none"> Можеш да слушаш некоја аудио книга, притоа ќе се чувствуваш поврзан со приказната, а тоа ќе го задржи твоето внимание и мислите на нешто поразлично! 	<ul style="list-style-type: none"> Гледај интересни филмови, серији за деца и поучни емисии кои досега не си имал време да ги гледаш! 
<ul style="list-style-type: none"> Слушај музика и танцувај! 	<ul style="list-style-type: none"> Направи домашно караоке шоу со пеење омилените песни, а во оваа забава пожелно е да ги вклучиш и твоите родители, браќа и сестри! 	<ul style="list-style-type: none"> Пишувај лични творби, сликај, цртај или направи нешто креативно! 

- Води личен дневник во којшто ќе пишуваш како ти поминуваат овие денови и истиот ќе ти остане во спомен!



- Интересно е да правиш изработки од хартија со оригами техника, а на интернет можеш да пронајдеш разни видео презентации!



- Можеш да играш видео игри, но не треба да бидеш пред мониторот повеќе од два часа во текот на денот!



- Допишувај се, гледај се и разговарај со твоите другарчиња преку социјалните мрежи!



- Редовно средувај ја твојата соба!



- Помагај при чистење и средување на домот!



- Помагај им на твоите родители при готвење и поставување на оброците!



- Води здрав живот, храни се здраво, навреме легнувај и станувај од спиење!



- Вежбај едноставни физички вежби во домашни услови!



- Играј друштвени игри заедно со родителите, братот / сестрата!



- Играј други игри во коишто ќе можеш слободно да се изразуваш, да креираш и да истражуваш!



- Во текот на денот одредено време можеш да поиграш игри со јаже, хулахоп, фризби, топка, плочка и друго во вашиот двор!



- Можеш да започнеш да учиш нешто ново што претходно си посакувал да го знаеш (свирење на инструмент, странски јазик, учење на нов танц, шах и друго. Можеш да користиш книги, апликации или часови објавени на интернет!

- Доколку знаеш, свери на некој инструмент!



- Фотографирај се со најблиските за спомен и заедно разгледувајте стари фотографии!



ДРУШТВЕНИ ИГРИ

- Преку друштените игри, кај вас ќе се развиваат: концентрацијата, помнењето, координацијата и социјалните вештини.

- „Не лути се човече“
- „Дама“
- „Домино“
- „Меморија“
- Сложувалки
- Игри со карти
- „Уно“
- „Connect 4“
- „Х-О“
- Шах,
- Табла
- „Монопол“
- „Јамб“

- „На буква, на буква“
- „Каладонт“
- „Доврши ја реченицата“
- „Пантомима“
- „Асоцијација“
- „Брза географија“
- „Бесилка“ (погодување зборови)
- „Топло – ладно“
- Одгатнување гатанки
- и други игри што вие ги знаете и што ги имате дома

❖ ЗА РОДИТЕЛИТЕ:

- Извршувајте ги секојдневните обврски во Вашиот дом, а во некои домашни активности пожелно е да ги вклучите и Вашите деца согласно нивната возраст!
- Редовно проветрувајте го домот, затоа што чистиот и свеж воздух поволно ќе влијае на здравјето и расположението на сите во домот!
- Обезбедете здрава храна и ограничете ја брзата храна. Хранете се здраво! Во исхраната внесувајте повеќе витамини, минерали и други поддржувачи за зајакнување на имунитетот!
- Поминувајте квалитетно време разговарајќи со Вашите деца, затоа што тие во овој период многу се љубопитни и чувствителни!
- Не посветувајте премногу време на слушање вести, читање написи за корона вирусот, особено ако сте презаситени, затоа што тоа може кај вас да предизвикува поголема вознемиреност!



- Обидете се да направите некое ново јадење што досега не сте го готвеле, а притоа можете да ги вклучите и децата!
- Преуредете го просторот во домот!
- Прочитајте книги за коишто претходно не сте имале време!
- Гледајте добри филмови и слушајте омилена музика!
- Правете релаксирачки активности: читање, цртање, слушање омилена музика, свирење инструмент, плетење, играње друштвени игри со децата, негување цвеќиња и друго!
- Пожелно е да правите физички вежби во домашни услови, а може да практикувате и некоја друга активност што ве опушта (пример: јога, медитација). На youtube и во play store има бројни видеа и апликации за аеробик или други вежби!
- Редовно комуницирајте со Вашите роднини и пријатели преку телефон или преку социјалните медиуми, затоа што говорните повици и видео разговорот навистина се корисни особено во овој период!
- Можете и виртуелно да испиете кафе со Вашите пријатели преку видео разговор!
- Доколку имате желба да стекнете нови знаења и вештини, можете да учествувате на online курсеви и предавања!



- Доколку имате двор, можете да го разубавите со засадување пролетни цвеќиња, дрвца и трева!



- Ограничете го времето што го минувате Вие и Вашите деца пред екраните, особено пред спиење!
- Пред спиење пожелно е да читате книга и тогаш избегнувајте да ги користите електронските уреди!
- Спроведувајте стандардна рутина на спиење, на тој начин ќе си обезбедите доволно време за спиење и квалитетен сон. Нарушениот биоритам влијае на имунитетот!
- Размислувајте позитивно и со верба дека сите заедно ќе ја надминеме оваа состојба и ќе ја победиме епидемијата.

➤ ОРГАНИЗАЦИЈА НА ДНЕВНИ АКТИВНОСТИ НА ДЕЦАТА ВО ДОМОТ

Во овој период најважно е децата да имаат правилна организација на денот заради полесно и поорганизирано поминување на деновите во изолација. Поради тоа, децата самостојно или заедно со родителите потребно е да испланираат како ќе го поминат денот, односно да направат дневен распоред. Помалите ученици, заедно со своите родители, препорачуваме да направат илустриран план на дневни активности.

Драги ученици, организирајте го денот со активности што ќе бидат предвидливи (кога станувате, кога јадете, кога учите, кога одмарате, кога си играте, кога правите нешто за забава, кога легнувате да спиеете). **Колку е можно, придржувајте се кон дневната рутина или кон планираниот дневен распоред!** Пронајдете време во денот кога најмногу ви одговара за учење, кога сте најконцентрирани и тогаш испланирајте да учите. Исполнете го денот со разновидни активности. Пожелно е да правите нешта што ве прават среќни и расположени.

Ви предлагаме распоред на дневни активности, но ваша задача е да го определите времето на активности во текот на денот, во договор со вашите родители. Препорачуваме наутро да се будите најдоцна до 9:00 часот.

ПРЕДЛОГ – РАСПОРЕД НА ДНЕВНИ АКТИВНОСТИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ ВО РОДИТЕЛСКИОТ ДОМ	
Време на активност	АКТИВНОСТ
	Будење
	Лична хигиена и утринска гимнастика
	Подготовка за појадок и појадок
	ТВ училница – МРТВ 1 Учење од дома (разгледување електронски материјали, гледање снимени часови, самостојно учење, пишување домашни задачи ...)
	Одмор и слободни активности
	Учење од дома (понатамошна работа)
	Подготовка за ручек и ручек
	Омилени активности (Пример: гледање филм, видео игри, физички вежби, слушање музика, ...)
	Активности за социјализација (играње друштвени игри)
	Подготовка за вечера и вечера
	Омилени активности (Пример: гледање ТВ, социјални мрежи, читање книга, ...)
	Подготовка за спиење и спиење

➤ АКТИВНО УЧЕСТВО НА УЧЕНИЦИТЕ ВО ДАЛЕЧИНСКОТО УЧЕЊЕ И ЕДУКАЦИЈА ПРЕКУ ТВ – УЧИЛНИЦА

Драги наши ученици, убедени сме дека многу ви недостасува учењето и другарувањето во училищата и во училиште. Не заборавајте на своите обврски за активно учество во учењето од дома, затоа што далечинското учење е задолжително, а вашето напредување не смее да запре.

Бидејќи учењето од дома е сложен процес, вашите наставниците правилно ќе ве упатуваат во учењето. Наставниците постојано ќе прикачуваат електронски материјали на училишната веб платформа, со дадени насоки и објаснувања за учење од дома. При учењето од дома, користете ги поставените електронски материјали и посочените извори за учење. Со внимание следете ги зададените видеоекции поставени на националната образовна платформа **Едуино** или **Е-училница**. <http://www.eduino.gov.mk/>



Доколку имате некои нејаснотии, можете по електронски пат да комуницирате со вашите наставници. Редовно треба да ги извршувате задачите што ви ги задаваат наставниците. Вашите родители или вие треба навреме да ги праќате изработените задачи кај наставниците на начин и во формат што претходно е договорен со наставникот (screenshot, photo, Word document и друго). Наставниците соодветно ќе го вреднуваат вашето ангажирање при далечинското учење и вашите стекнати знаења. Вие бидете трпеливи и исполнителни, а вашите наставници постојано ќе ви даваат поддршка во овој специфичен период низ кој поминувате вие и вашите родители.

Покрај тоа, препорачуваме во претпладневните часови да ја гледате едукативната програма **ТВ - училица** на МРТВ 1, каде ќе имате можност да гледате наставни предавања соодветни за вашето одделение, но и други наставни предавања што ве интересираат за повторување на веќе наученото или за изучување на нешто ново.

Учењето од дома ќе биде најефикасно ако го реализирате во претпладневните часови или попладне, но најдоцна до 16:00 часот. Поголемите ученици можат самостојно да направат распоред кој ден што ќе учат, а помалите ученици треба да се договараат со своите родители и заедно ќе прават план за учење. Пожелно е да учите секој работен ден во седмицата, односно да ги учите зададените лекции по наставни предмети или според распоредот на часови за тој ден.

Вашите родители ги повикуваме редовно да ве контролираат при учењето од дома, доколку има потреба да ви помагаат, правилно да ве насочуваат, да ве охрабруваат и да ве пофалуваат за заинтересираноста и вложениот труд.



Родителите на помалите деца треба да пронајдат интересен начин со свое лично влијание им ги наметнат задолженијата на децата што треба да ги извршат. Пожелно е да им нагласат на своите деца дека наставата продолжува и дека родителите се во постојана комуникација со наставничката. Секогаш договарајте се со детето што прво би сакало да изработи. Притоа, насочете го детето да го избере тоа што може лесно и самостојно да го заврши, затоа што откако детето ќе ја заврши задачата, тоа ќе биде исполнето со чувство на самостојно постигнување и успешност. Кога детето ќе дојде до потешки задачи, охрабнете го и дајте му дополнителна помош преку усно дадени насоки и објаснувања, а потоа детето ќе може самостојно да работи, но под ваш надзор.

БИДЕТЕ ВНИМАТЕЛНИ, ЧУВАЈТЕ СЕ И ОСТАНЕТЕ ВО ДОБРО ЗДРАВЈЕ!

Педагошко – психолошка служба
на ООУ „Мирче Ацев“ – Скопје

