



DRAGI UČENICI!

Vjerujem da vam je puno toga novog i neobičnog u posljednje vrijeme, bilo da se radi o novom načinu slušanja nastave, navika koje imate u obiteljskoj svakodnevici, načina druženja s prijateljima, provođenju slobodnog vremena i na kraju, najčešćih tema o kojima pričate sa svojim prijateljima.

U ovoj novoj situaciji zbog COVID-19 virusa i zdravstvenih mjera koje se preporučuju niste sami!

Uvijek se možete obratiti nekome iz svoje bliske okoline (svojim roditeljima/skrbnicima/nastavnicima/profesorima/užoj ili široj obitelji/prijateljima) kako biste s njima podijelili svoje misli i osjećaje koje imate.

Važno je da informacije o zdravstvenoj situaciji čitate na provjerenim stranicama (npr. Hrvatski zavod za javno zdravstvo) i da svaku informaciju iščitavanu na društvenim mrežama uzimate s rezervom (ne vjerujete slijepo onome što tamo pročitate).

Ako primijetite da Vas sadržaj kojeg pratite npr. na portalima i društvenim mrežama jako uzrujava, odredite si da dnevno takve vijesti otvarate npr. 3 puta na dan.

Pitajte svoje roditelje sve što vam nije jasno! Oni možda neće imati odgovor na svako pitanje, no važno je da svi zajedno budemo strpljivi i pratimo dnevne novosti s provjerenih stranica.

PREPORUKE ZA KORIŠTENJE SLOBODNOG VREMENA:

- Naučite igrati neku novu društvenu igru (vrlo je moguće da neku još niste iskušali); tijekom igre s obitelji mogli biste se povezati i zbliziti na drugačiji način, posebno ako do sada niste na taj način provodili zajedničko vrijeme).
- Pospremite svoju sobu (vjerujem da mnogima ovo nije zabavno, ali u dnevne aktivnosti je potrebno uvrstiti i manje zabavne stvari – pospremanje je korisno; s jedne strane vam omogućava da se lakše snađete u prostoru i da vrijeme ne ulažete u traženje stvari, a s druge strane, takvo ponašanje vašim roditeljima daje do znanja da ste sve samostaljniji i odgovorniji).
- Ovo je pravo vrijeme da se orijentirate na svoje školske obveze za koje do sada niste imali dovoljno vremena. Pravo je vrijeme da uvježbavate sve ono što se tiče školskog gradiva i za što procjenjujete da vam je potrebno više vremena za učenje. Pravo je

vrijeme za vježbanje sviranja (i onih manje privlačnih sadržaja) i svih područja kojima se primarno i sekundarno bavite u okviru pohađanja Glazbene škole.

Naučite svirati ili pjevati neku novu skladbu. Organizirajte kućni koncert!

- Ako imate kućnog ljubimca, posvetite mu više vremena ako to ranije nije bilo moguće: svakodnevno mu nudite svježu vodu i dopunjavajte hranu po potrebi, čistite nastambu, prošetajte ga ako to zahtijeva i pružite mu više pažnje.
- Pomozite svojim roditeljima oko kućanskih poslova (pranje suđa, usisavanje, sušenje odjeće i sl.). Dogovorite se sa svojom obitelji tko će preuzeti koji dio posla! Ovo također možda nije svima najzabavnije, no opet- korisno je i potrebno je! Time uvježbavate svoju samostalnost, raspodjeljujete međusobno poslove u kućanstvu i rasterećujete roditelje, ali i povećavate stupanj povjerenja i sigurnosti koji mogu imati u vas.
- S obzirom na to da pohađate Glazbenu školu, moglo bi vas zanimati da Berlinska filharmonija nudi besplatno praćenje svoje digitalne verzije:
<https://www.digitalconcerthall.com/en/concert/52508?fbclid=IwAR25BjV7a1N-IQrXlrHRCofNylpCM3eP2t3CkSBZKAMZXUtZiBgwfNBB1RI>
- Pročitajte knjigu ili više njih koje već dugo planirate, a ako vam nedostaje inspiracije, Knjižnice grada Zagreba nude posudbu e-knjiga: <http://www.kgz.hr/hr/novosti/posudite-e-knjigu/53190>
- Kako su trenutno zatvorena sva ili većina mjesta u kojima neposredno možete konzumirati umjetnost, ovo je jedinstvena prilika jer besplatno možete posjetiti ovih 12 muzeja: <https://www.parents.com/syndica.../museums-with-virtual-tours/>
- Kino „Mediteran“ vam nudi da odaberete neke od 20 filmova iz njihove ponude te ih besplatno pogledate uz kod KARANTENA. Broj kodova je neograničen. https://vimeo.com/fmfs/vod_pages/sort:date/format:detail
- Koledž „Ivy league“ nudi 450 različitih besplatnih tečajeva:
<https://www.freecodecamp.org/news/here-are-380-ivy-league-courses-you-can-take-online-right-now-for-free-9b3ffc7b8c/?fbclid=IwAR34LO7kUo-iiFM9UhK3zuta6wuanIHpe6F2Z5DP85GuThWeNMNxxqLWTXnE>

Nadam se da su vam ove smjernice bile od koristi, a ukoliko imate potrebu za online savjetovanjem, obratite mi se na mail: miredo86@gmail.com

Mia Redovniković, psihologinja - stručna suradnica