**USMERITVE ZA UČENCE ☺**

1. **ORGANIZIRAJ SI DAN**

**☺** Vsako jutro si napiši URNIK – preveri in **zapiši** obveznosti, ki jih moraš opraviti za šolo – DELAJ JIH SPROTI! Če potrebuješ mir, lahko uporabiš slušalke, da utišaš zvok iz okolice – lahko poslušaš sproščujočo glasbo.

**☺** Uredi si svoj prostor (vse šolske potrebščine zberi na enem kupu).

1. **SPANJE**- poskrbi za dovolj spanca.

☺ Če zjutraj težko vstaneš, si nastavi budilko, ne čuj pozno v noč, ker te naslednji dan čakajo obveznosti. Spati moraš vsaj 8 – 12 ur dnevno!

1. **HIGIENA** - poskrbi za svojo higieno vsak dan, čeprav si doma. Ne ostajaj v pižami cel dan!
2. **GIBANJE** - vsakodnevno, vsaj 10 minut, oziroma naredi vaje po navodilu učitelja
3. **TEKOČINA** - tekom dneva ne pozabi piti dovolj tekočine (lahko si jo naliješ v bidon, plastenko…, da imaš nadzor ali si jo res dovolj zaužil).
4. **ZABAVA** - Vsakodnevno del časa nameni zabavi: poslušanju glasbi, igranju instrumenta, plesu, petju, kuhanju, ogledu filma ali dokumentarne serije, sprehodu v naravo, branju knjige, družabnim igram, sestavljankam, igri…
5. **DRUŽENJE V »ŽIVO«** - vsaj 1 x dnevno pokliči sošolca, prijatelja, sorodnika (lahko tudi preko socialnih omrežij) s katerim se ne moreš videti; povej jim šalo, kaj počneš, zastavi jim različne izzive, zaupaj jim svojo stisko, kako se počutiš, kaj pogrešaš…).
6. **ČISTOČA** - ne pozabi pospraviti in počistiti svoje sobe (vsaj 1 x tedensko).
7. **DRUŽBENO KORISTNO DELO** - pomagaj pri hišnih opravilih, kuhanju, pospravljanju, delu na kmetiji, javi se za opravljanje nujnih nakupov za vse domače (v trgovini, lekarni)…
8. **STRAH, TESNOBA, NEMOČ** - če občutiš omenjena občutja se lahko obrneš na starše ali preprosto kontaktiraš naslednje naslove, ki ti jih prilagam.

**Ne boj se jih poklicati ali jim pisati, saj so tam zaradi nas, da nam pomagajo v različnih stiskah!**

Svetovalna delavka: Barbara Jazbec