

#ENA IPTIPS - SAVJETI ZA UPRAVLJANJE VREMENOM U PANDEMIJI

Početak ožujka 2020. naš svijet se iznenada promijenio. Broj slučajeva Covida u Italiji se povećao i vlada je morala donijeti odluke kako bi zaustavila pandemiju. Prvo od njih bilo je zatvaranje škola svih razreda i razina. Zatim, sljedeći tjedan, objavljeno je nacionalno zaključavanje. U početku su djeca i mladi proživljavali vrijeme kod kuće kao produžetak karnevalskih praznika, ali su s vremenom, kada su postali prisiljeni na izolaciju, njihovo psihičko stanje se promijenilo.

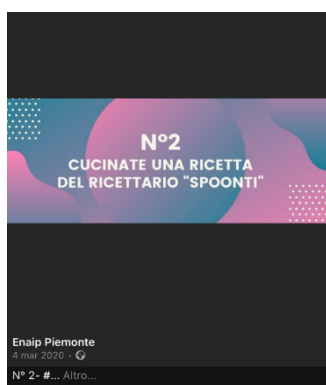
Misija naše obrazovne ustanove bila je pomoći tinejdžerima da prevladaju svoje granice, različitosti i poteškoće, dajući vrijednost onome što jesu i što imaju.

Ovakav pristup i znanje omogućilo nam je da podržimo sve učenike remotivirajući ih i ohrabrujući, posebno u vrijeme kada je osjećaj izoliranosti mogao generirati situacije marginalizacije, odnosno demotivacije, kao posljedice nepovjerenja i anksioznog raspoloženja, s gotovo očito pojačanje unutar najkrhkih i najdezorijentiranih subjekata.

U ožujku 2020. kontakt služba Enaip Piemonte svakodnevno je, na raznim društvenim mrežama (Facebook i Instagram), predlagala savjete kako učenicima pomoći u osmišljavanju vremena kod kuće.

Ovih 30 savjeta, jedan dnevno, obogaćenih porukama koje učitelji šalju svojim učenicima, i dalje su vidljivi na Facebook stranici Enaip Piemonte, u periodu ožujak-travanj 2020.

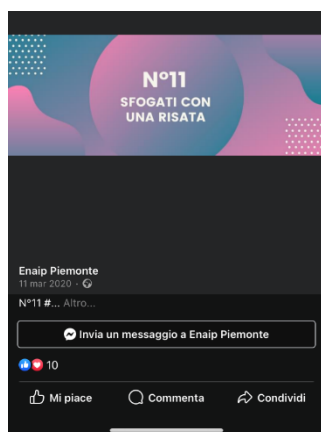
Ovdje možete pronaći neke primjere:



N°2 #EnaipTips

Drugi savjet je: budite korisni kod kuće, možda pripremajte ručak ili večeru za one koji se vraćaju s posla. To je mali čin, ali važan i svakako cijenjen. Ako imate malo ideja ili niste vješt kuhar, u knjizi recepata "Spoonti" koju su izradili studenti Enaip Settimo Torinese pronaći ćete mnogo brzih i jednostavnih recepata.

<https://issuu.com/enaippiemonte/docs/spoonti>



N°11 #EnaipTips

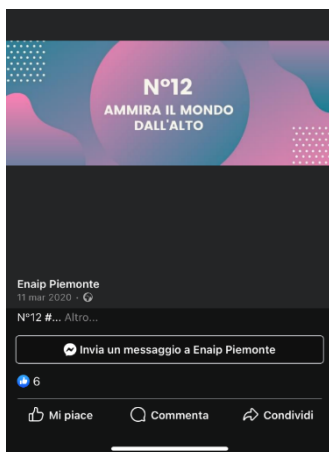
Nositi se s napetostima i stresom ovog razdoblja nije lako, ali je potrebno spriječiti psihozu.

Ako ste u potrazi za laganicom za isključivanje na nekoliko minuta, predlažemo da pročitate ove Instagram profile:

@insta_della_spesa

@musetti_animaletti

@nomisuicitofo



N°12 #EnaipTips

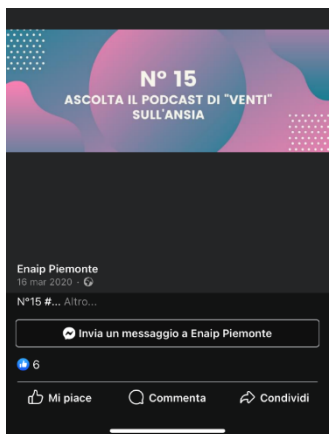
Pružila li vaš prozor uvijek isti pogled?

Čak i da ne pomaknete ni metar, evo rješenja za istraživanje novih mjesta i promatranje svijeta iz visine!

Ova dva Instagram profila omogućuju vam da putujete bez pomicanja sa sofe, ali gledajući sve iz neobične perspektive:

@dailyoverview to admire the world

@nasa to discover the universe



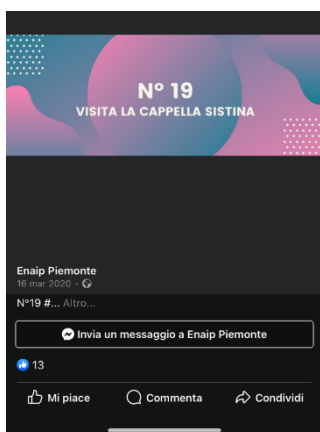
N°15 #EnaipTips

Jeste li ikada čuli za psihodrame?

Želite saznati kako ovih dana povećati svoju psihičku energiju i poboljšati raspoloženje?

U podcastu koji danas preporučujemo, vlogerica Sofia Viscardi govori o tjeskobi, ali prije svega predlaže zanimljivu stvar koju treba učiniti kako bismo prevladali loše misli koje bi u ovim čudnim danima mogle zavladata našim glavama!

Listen to this article: <https://podtail.com/it/podcast/venti/2-ansia/>



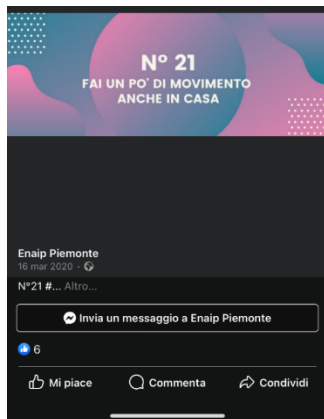
N°19 #EnaipTips

Danas je Nedjelja.

Želite li posjetiti muzej? Možda jedna od najljepših i najvažnijih muzejskih soba na svijetu?

U redu, onda uzmi svoj laptop i udobno se smjesti. Zahvaljujući ovom virtualnom obilasku Vatikanskih muzeja, samo jednim klikom možete se naći unutar Sikstinske kapele.

Možete slobodno lutati po sobi, promatrati freske i na trenutak zaboraviti da ste kod kuće.



N°21 #EnaipTips

U redu, teretane su zatvorene i moramo ostati unutra kako bismo obuzdali pandemiju Covid-19. To ne znači da trebamo gledati samo serije i nikada ne mijenjati položaj na kauču.

Kod kuće možete raditi mnoge stvari, uključujući trening ili barem neke male vježbe koje će vam pomoći da protegnete noge. Osim toga, malo zdravog kretanja također nam pomaže da se nosimo sa stresom, a time i da se osjećamo bolje.

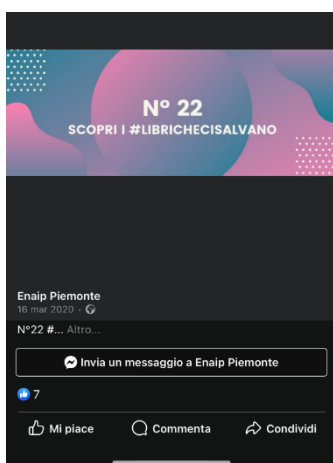
Za početak, nudimo 3 aplikacije, ali postoje mnoge druge koje se lako prilagođavaju svakom tipu osobnosti:

Nike training Club: <https://www.nike.com/it/ntc-app>

Adidas Training By Runtastic: <https://www.runtastic.com/it>

Home Workout: <https://apps.apple.com/us/app/home-workout-no-equipments/id1313192037>

Dobar trening!



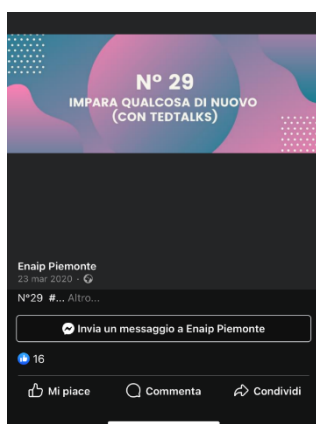
N° 22 #EnaipTips

@soslettura je Instagram stranica čija je svrha dati "savjete o čitanju u hitnim slučajevima".

Savjeti dolaze od ljudi koji pišu knjige za posao.

Ideja dolazi od Giusija Migliaccia i Lorene Spampinato koji su pokrenuli hashtag #librichecisalvano kako bi apelirali na mnoge pisce i profesionalce u svijetu izdavaštva da nam, putem viralnih videa od 60 sekundi, ispričaju priče sa spasonosnom snagom uljepšavanja života.

Pregledajte profil, nadahnite se: iskoristite ovo vrijeme da ponovno otkrijete užitek čitanja!



N° 29 #EnaipTips

Ono čega nam u ovom trenutku ne nedostaje je raspoloživo vrijeme. Ali kako se organizirati da ne bude beskorisno? Želite li ga isplativo koristiti? Evo rješenja: odaberite temu za istraživanje i gledajte Ted Talk!

TED TALKS su kratka predavanja (10-15 minuta po videu), besplatno dostupna na www.ted.com, koja pokrivaju širok raspon tema kao što su znanost, umjetnost, politika, globalna pitanja, arhitektura, glazba i mnogo više. Riječ je o svojevrsnoj besplatnoj video enciklopediji, projektu širenja inovativnih i poticajnih ideja i prikupljanja najboljeg kolektivnog znanja vodećih znanstvenika, arhitekata, edukatora, poduzetnika.

Neki govornici: bivši američki predsjednik Bill Clinton, dobitnik Nobelove nagrade James Dewey Watson, fizičar Murray Gell-Mann, suosnivač Wikipedije Jimmy Wales i suosnivači Googlea Sergey Brin i Larry Page.

Još uvijek treba nešto da vas uvjeri?