

Milí rodiče a opatrovníci, milé děti,

zdravím vás v tomto nelehkém období.

Současný nouzový stav může přirozeně v mnoha z nás vyvolávat stavy stresu, napětí či nervozity. Někdo se může setkávat s problémy ohledně domácí přípravy, pro někoho je naopak náročné vydržet doma a už neví, čím by se zabavil.

V tomto dokumentu jsem se pokusila pro vás shrnout základní informace, jak bojovat se stresem, jak si organizovat domácí práci či kde hledat v těchto dnech rozptýlení. Zároveň posílám také užitečné kontakty na psychologické poradenství a neziskové organizace, kam se můžete obrátit a získat informace, radu či povzbuzení zdarma.

Taktéž nabízím vám (jak rodičům, tak dětem) možnost psychologických konzultací se mnou po skypu, telefonu či emailu. Termín a formu konzultace si můžeme domluvit přes můj email (cizkova@zsressl.cz), tak se na mě neváhejte obrátit :) Zejména u dětí, které ke mně pravidelně docházejí, je tato možnost více než vítána.

Přeji všem hodně sil a opatrujte se!

Mgr. Anežka Čížková
(školní psycholog)



Psychologická pomoc

Psychologická pomoc pro všechny: www.delamcomuzu.cz (online konzultace zdarma s psychologem dle vlastního výběru)

Linky a chaty pro žáky

Linka bezpečí – 116 111; <https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>

**Dětské krizové centrum – 241 484 149 nebo 777 715 215;
elinka.internetporadna.cz**

Linky a chaty pro rodiče

Linka první psychické pomoci - Tel.: 116 123, nonstop

Pražská linka důvěry - Tel.: 222 580 697 nonstop

Linka pro rodinu a školu – 116 000; <https://linkaztracenedite.cz/chat>

Rodičovská linka – 606 021 021;

<https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>

Linka důvěry senior telefon – 800 157 157 (slouží i pro pomoc v aktuální situaci, např. možné volat o pomoc s nákupy, vyzvednutím léků atp.)



Psychohygiiena

Nezapomínejte během těchto dnů myslet na sebe a pečovat o své duševní zdraví.

Myslete na to, že je důležité udržovat rovnováhu mezi domácí přípravou, prací doma, odpočinkem a relaxačními aktivitami.

Během pobytu doma je také důležité myslet tělo a dopřát mu pravidelný pohyb třeba s využitím různých online kurzů.

DÁVKUJTE SI INFORMACE

NEČTĚTE VŠECHNO A STÁLE. DEJTE SI LIMIT,
KOLIKRÁT SE PODÍVÁTE NA ZPRÁVY

BUĎTE V KONTAKTU S LIDMI

PŘES TELEFONY, SOCIÁLNÍ SÍTĚ, Z BALKONU NA BALKON,
NEIZOLUJTE SE EMOCIONÁLNĚ

UDRŽTE SI REŽIM DNE

ALESPŮŇ V HRUBÝCH RYSECH SI STANOVTE,
CO KDY BUDETE DĚLAT, ABY SE DEN
NEROZPLIZNUL DO NEKONEČNÉHO CHYSTÁNÍ
SE NA NĚCO

HÝBEJTE SE

I KDYŽ ZŮSTANETE
UVNITŘ V BYTĚ,
NAPLÁNUJTE SI
CVIČENÍ, JAKKOLIV
JEDNODUCHÉ

JAK PSYCHICKY ZVLÁDNOUT OBDOBÍ PANDEMIE

NEZTRÁCEJTE HUMOR

SMÍCH NELEČÍ VŠECHNO, ALE POMÁHÁ
BOJOVAT PROTI ÚZKOSTI A
ŠPATNÝM POCITŮM

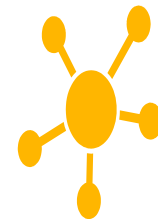
ZŮSTAŇTE V PŘÍTOMNOSTI

NENECHTE SE ODVLÉCT DO ŘÍŠE
KATASTROFICKÝCH PŘEDSTAV A NEJHORŠÍCH
SCÉNÁŘŮ, BUĎTE TĚD A TADY
A ŘEŠTE VĚCI KROK ZA KROKEM

ODMĚŇTE SE

BUĎTE K SOBĚ LASKAVÍ, DOPŘEJTE SI NĚCO, CO MÁTE RÁDI A CO VÁM UDĚLÁ DOBRĚ..
HORKÁ VANA, DOBRÉ JÍDLO, OBLÍBENÁ HUDBA, DALŠÍ DÍL SERIÁLU - COKOLIV, CO FUNGUJE.

#psychoterapieA



PRVNÍ POMOC

Co dělat při úzkosti z koronaviru

1. VYPNI ZPRAVODAJSTVÍ
2. PUSŤ SI PŘÍJEMNOU HUDBU NEBO SI UŽIJ TICHU
3. SEDNI SI ROVNĚ, PEVNĚ SE OPŘI
4. DÝCHEJ HLUBOKO DO BŘICHA, DLOUZE VYDECHUJ, VYUŽIJ PŘEDSTAVIVOST A ZKUS SI PŘI KAŽDÉM VÝDECHU PŘEDSTAVIT, ŽE TI JE TROCHU LEHČEJI
5. MYSLI NA NĚCO PŘÍJEMNÉHO
6. MLUV S NĚKÝM BLÍZKÝM
7. OBEJMI NĚKOHO – BLÍZKÉHO, ZVÍŘE, POLŠTÁŘ
8. ZAMĚSTNEJ SVOU HLAVU A UVOLNI NAPĚTÍ – TANČI, ZPÍVEJ, VYVENČI PSA, VEM SI KNIHU...
9. ZAVOLEJ NA LINKU POMOCI (VIZ ODKAZY VÝŠE)



Organizace učení aneb učíme se doma



UČEBNÍ PLÁN

Sestavte si denní, dvoudenní nebo týdenní plán.

Sepište si vše, co musíte udělat.

Nezapomeňte připojit i věci, které vám dělají radost a dodávají energii.

Velké úkoly si rozložte na menší.

Odhadněte čas nutný pro splnění úkolu.

Podle důležitosti a naléhavosti určete pořadí plnění úkolů.

Pusťte se do plnění plánu.

Po každém splněném kroku se odměňte (seriál, film, dobré jídlo, sladkost, čtení, hra).

Dělejte si přestávky po jasně dané době (např. 45 min jako ve škole).

VHODNÉ PODMÍNKY PRO UČENÍ



Zabezpečte si podmínky vhodné pro učení.
Najděte si to správné místo, kde se vám dobře učí.

Nachystejte si vše, co budete potřebovat.
V místnosti si vyvětrejte, dopřejte si kyslík.

Zabezpečte si teplotu kolem 20 stupňů.

Mějte k dispozici dostatek světla.

Učte se v tichu nebo s hudební kulisou, která neruší.

Vše, co ruší, odložte stranou.

Ruší mě mobil – aplikace v telefonu Stay focused.

Ruší mě PC - doplňky omezení webu
(Leechblock, Stayfocusd).

Práce s informacemi



Při práci s textem si označte jednotlivé informace

symboly:

- to už znám ✓
- to je pro mě nové +
- to se neshoduje s tím, co už vím -
- tomu nerozumím, chci se dozvědět víc ?

Informace a si vypište, a si ověřte. Využívejte k utřídění informací myšlenkové mapy.

K doplnění učiva použijte nově dostupné zdroje. Internet je plný výukových videí (NEZkreslená věda, matematika, Khanova škola a další).



Pokud by materiály od vyučujících pro nestačily, na internetu se dá najít mnoho dalších materiálů na procvičování.... Posílám tedy pár tipů.

- www.umimematiku.cz, www.umimecestinu.cz, www.umimeanglictinu.cz ... (procvičování různých předmětů pro všechny stupně ZŠ)
- Khanova škola (Khanovaskola.cz) – edukační videa – zejm. matematika, fyzika, chemie
- www.vcelka.cz (zejména pro cizince a děti s SPU)
- www.matika.in (procvičování matematiky všechny třídy ZŠ)
- SCIO – zpřístupněny ZDARMA testy čj, m
- <https://isibalo.com/> - procvičení matematiky, chemie, fyziky
- Nakladatelství FRAUS a NOVÁ ŠKOLA zpřístupnily všechny své učebnice zdarma (<https://www.fraus.cz/cs/ucenidoma>), <https://www.nns.cz>
- <https://skolakov.eu/> - procvičování zejm. pro žáky prvního stupně
- Pro počítačové nadšence se nabízí např. vzdělávání s počítačovou hrou Minecraft (www.education.minecraft.net) – pouze v aj
- Občanská nauka, historie – portály Jeden svět na školách (dokumenty zdarma po přihlášení), Vyprávěj příběh od Paměti národa, portál Moderní dějiny



*Hodně sil a doufám, že se
uvidíme brzy!*

Anežka Čížková