



# Jak na učení v domácím prostředí

Mgr. Lenka Peterková, školní psycholožka

# Úvodní slovo

- Milí žáci, dlouho jsme se neviděli (alespoň mě připadá, že už je to hodně dlouho) a ještě asi nějakou dobu nevidíme. Chtěla bych se s Vámi proto spojit alespoň takto na dálku – povědět Vám několik rad a nápadů, jak vše zvládat a taky s vámi protrénovat, co obvykle spolu trénujeme a čím se zabýváme. Není to lehké takhle na dálku, víte, že si hodně spolu povídáme a děláme úkoly i ve skupinkách, což teď bohužel nemůžeme. Přesto se pokusím trochu přizpůsobit a předat Vám co si myslím, že je v tuto chvíli důležité.
- Doufám, že se máte všichni dobře. Budu ráda za reakce a zprávy od Vás. Napište mi jak se máte, jak se Vám daří domácí výuka i jak se vypořádáváte se všemi změnami, které nás tak překvapily, co byste třeba potřebovali atd. Můžete mi napsat na: [peterkova.lenka@zsrosice.eu](mailto:peterkova.lenka@zsrosice.eu) Budu se na zprávy od Vás těšit a reagovat na ně.
- V tomto příspěvku bych s Vámi ráda prošla některé změny, které teď nastaly a jak se s nimi vyrovnávat se zaměřením na školní povinnosti a učení....tak vzhůru do toho...☺

# Nová situace

- Možná jste se někteří cítili ze začátku takto...



# Nová situace

- Jenže pak začaly chodit všechny ty úkoly ze školy...



- A taky se nepotkáváme s kamarády...





# Pojďme se podívat, jak si s tím vším poradit...

- 1. Nemáme prázdniny!
- 2. Udělejte si denní rozvrh!
- 3. Dodržujte pravidelnost!
- 4. Myslete na své zdraví!
- 5. Myslete na své koníčky a přátele!
- 6. Pomáhejte rodičům!

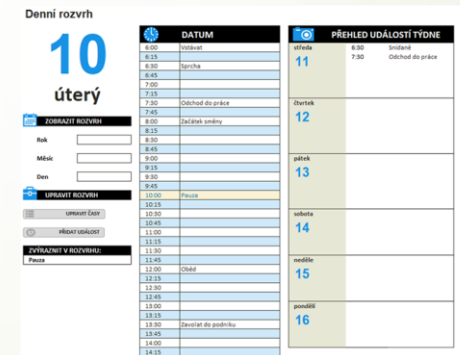
# 1. Nemáme prázdniny



- ▶ Možná to tak zpočátku vypadalo, ale tato výjimečná situace opravdu neznamená, že bychom měli prázdniny!
- ▶ Myslete na to, že je teď potřeba být ještě víc samostatný a taky zodpovědný a přistupujte tak i k úkolům, které dostáváte od vyučujících.
- ▶ Je dobré umět si říci i o pomoc – když úkolům nerozumím, je dobré obrátit se na rodiče a učitele.
- ▶ Dodržujte denní režim a týdenní plán školních povinností.
- ▶ Ved'te si vše, co doma do školy splníte – odškrtnávejte si hotové úkoly, udělejte si deníček nebo portfolio, kam si budete přehledně zaznamenávat co už máte hotovo. Je důležité mít v tom přehled, mít vše na jednom místě a především vědět kde 😊 Zaveďte si např. nějaké pěkné desky, vyzdobte si je, vyhraďte si s tím, aby vás to bavilo, líbilo se vám to a mohli jste se s tím doma a potom i ve škole pochlubit 😊

## 2. Udělejte si denní rozvrh

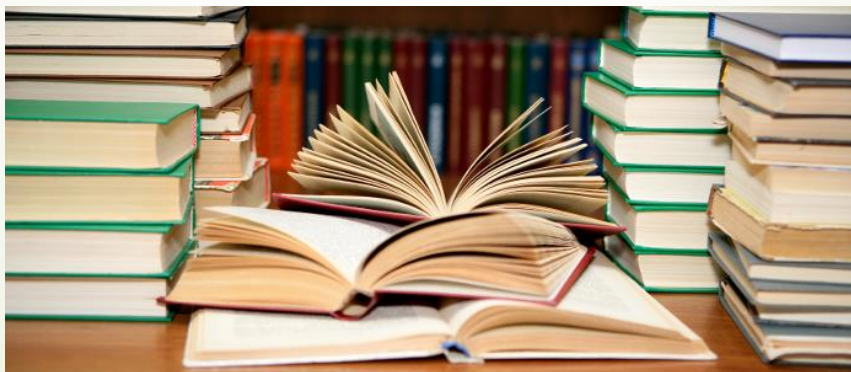
- Ve škole míváme rozvrh – je dobré si nějaký podobný vytvořit i na práci doma. Udělejte si časový plán ideálně celého dne, kde nezapomeňte nejen na školní povinnosti, ale také na odpočinek a zábavu.
- Pomůže vám to lépe si strukturovat den a taky se vám pak nestane, že byste se nudili ☺
- Kromě denního rozvrhu si můžete udělat i plán na celý týden – ujasnit si, co vše chcete během týdne zvládnout – nezapomeňte se také odměnit ☺ začleňte si do plánu i zábavu a radosti, které si dopřejete, když splníte, co jste z úkolů splnit chtěli.
- Na rozvrhu spolupracujte se svými rodiči.
- Někdo rád tvoří a vyrábí s papírem a někdo třeba raději pracuje na počítači – tvořte tak, jak vás bude víc bavit ☺ rozvrh může mít různou podobu...



<https://www.cnews.cz/vytvorte-skolakum-skvely-rozvrh-hodin-v-microsoft-office/>

### 3. Dodržujte pravidelnost

- ▶ Vzpomínáte na ten pocit, když jsou prázdniny a vy najednou zapomenete, co je za den – jestli středa, nebo sobota? ☺ Je to tím, že prázdninový režim, není většinou moc pravidelný a my se přestáváme v čase orientovat.
- ▶ Pravidelnost je důležitá, zvláště teď, kdy by se nám lehce mohlo stát, že sklouzneme do „prázdninového režimu“.
- ▶ Opírejte se o rozvrh, který jste si s rodiči stanovili, pomůže vám to se „neztratit“ ve všech úkolech, které budou od učitelů chodit.





## 4. Myslete na své zdraví

Ve spaní jsem fakt dobrej.  
A to tak, že to dokážu i se  
zavřenýma očima.



snaf. lincolntex.com

### DĚTSKÉ CVIČENÍ



- O hygieně jste jistě nyní slyšeli už hodně – dodržujte ji!
- Pravidelně jezte! Dopřávejte si hodně ovoce a zeleniny.
- Dodržujte spánkový režim! Nesklouzávejte k víkendovému „ponocování“ a vstávání pozdě – budou se Vám pak hůře přes den plnit povinnosti. Chodte spát a vstávejte v pravidelnou denní dobu. Víte, že je potřeba alespoň 8-9 hodin spánku denně a před usnutím se vyhnout určitým aktivitám – sport, jídlo, hry, TV, mobily...
- Sportujte! Mnohým Vám, co chodíte na sportovní kroužky jistě pohyb nyní chybí – nezapomínejte na to a snažte se to vynahradiť si cvičením doma, na zahradě apod.



## 5. Myslete na své koníčky a přátele

- Odpočívejte! Po práci musí následovat i zábava – dělejte, co máte rádi i když teď nemůžete na své kroužky – zkuste najít způsob jak je dělat i doma.
- Nezapomínejte na své přátele a blízké! Zkuste si s nimi telefonovat, využít např. skype, whatsapp, či jiné způsoby, jak se můžete i na dálku s kamarády vidět. Sdílejte s nimi, ukažte si navzájem, co jste doma vytvořili, zacvičte si spolu,...
- Napište mi! Můžeme se o konkrétních věcech poradit mailem a já se budu těšit, na co jste přišli – jak různě si s touto nezvyklou situací poradíte. Jak vás znám, věřím, že vás napadne ještě spoustu dalšího, než napadlo mě 😊



## 6. Pomáhejte rodičům.

- ▶ Ať už vaši rodiče nyní chodí do práce, či s vámi zůstali doma, věřte, že toho mají nyní opravdu hodně na práci...Musí se o vše postarat, mnozí i dále pracovat a do toho vám mnohem víc pomáhat se školou.
- ▶ Snažte se rodičům více pomáhat! S tím, s čím můžete, domluvte se s nimi, s čím jim pomáhat můžete, nabídněte se i sami – uvidíte, že to rodiče velmi ocení.



# Na závěr...

- Mějte se dobře, dělejte věci, které vás baví a které vám přinášejí radost...



- Domácí úkol:
- Pošlete mi prosím vyfocený, naskenovaný, či jinak přiložený váš „domácí rozvrh“, budu se těšit na vaše výtvary 😊 Napište mi, jak se vám daří a co byste potřebovali – s čím bych vám mohla takhle na dálku pomoci.