

# VYUŽITÍ ČASU DOMA NA UČENÍ (NEJEN) V DOBĚ KORONAVIRU



## Pracovní místo

- Vytvoř si místo (stůl, židle), kde se budeš učit a dodržuj to.
- Před učením si připrav všechny pomůcky, zabezpeč si dostatek světla, kyslíku, ticha pro práci.
- Rušivé vlivy (včetně mobilního telefonu a televize) odlož.

## Plánování

- Udělej si plán, kdy se budeš co učit podle důležitosti a naléhavosti.
- Větší úkoly si rozděl na menší. Nejtěžší úkoly dělej tehdy, kdy máš nejvíc energie.
- Do plánu si zařaď i přestávky a zájmové aktivity, aby si měl přehled, kdy co budeš dělat a čas ti „neutekl“.

## Nepodlehnout stresu

- Udržuj si denní režim s naplněnými základními potřebami (pravidelné zdravé jídlo, pití, dostatek spánku, pohyb, aktivní odpočinek, relaxační cvičení).
- Udržuj kontakt s blízkými, dopřej si přestávky.
- Nezahlcuj se informacemi z médií.

## Rozvrh

- Na základě plánu si udělej rozvrh (na 1 den/2 dny/týden).
- Můžou ti k tomu pomoci i myšlenkové mapy.
- Jako pomůcku pro další část v rozvrhu můžeš využít i budík jako signál, že teď je čas na něco dalšího.

### Rozdělení činností do pořadí podle důležitosti a naléhavosti.

Termín **naléhavý** a úlohy **málo důležité** - je možné je přesunout na později nebo vybavit v čase, kdy máte méně energie (výkonnostní minimum)

3

Úlohy **důležité** a **časově naléhavé** - mají nejvyšší prioritu, je potřeba je řešit hned, nelze je odložit

1

Úlohy **málo důležité** a **bez časové naléhavosti** - zvážit, jestli by úkoly nešly úplně vynechat, nebo by je nemohl udělat někdo jiný.

4

Úlohy **důležité** a termín **méně naléhavý** - jejich splnění není tak urgentní

2



## Motivace k učení

- Učení jako výzva - napiš si a připomínej, co ti učení doma může přinést.
- Sepiš si povzbudivé hesla pro sebe, najdi si píseň, která tě nastartuje, když ztratíš chuť a zájem o učení nebo jiné aktivity. Například: „Já se jen tak nevzdávám.“ „Jseš dobrý/á.“ „Pokud zvládneš tohle, tak už zvládneš všechno.“
- Oslav úspěchy - práci, kterou si udělal/a (odšrtni splněné, pochváľ sám/a sebe, že se zlepšuješ, buď na sebe hrdý/hrdá).

## Co můžu získat z karantény? Co se můžu z času doma naučit?

- Rozvíjení schopností potřebných pro život - organizace sebe, svého času, samostatnost, vytrvalost, trpělivost, schopnost sám/a sebe namotivovat
- Čas být s rodinou (rodiči, sourozenci) - povídání si s nimi, hraní (i vymyšlení) her, společné vaření, pečení, býtí tady pro druhé
- Posilování vlastní odolnosti vůči zátěži - rozvíjení zvládacích strategií v nové (nejisté) situaci
- Být více za sebe - být v první řadě člověkem (až pak v roli žáka, spolužáka, občana ČR) a rozvíjet svojí lidskou jedinečnost (projevení zájmu o druhé, povzbuzení, nabídka pomoci, empatie, prohlubování vztahů třeba i na dálku)
- Uvědomění si životních hodnot - co a kdo je pro mne důležitý

