

JAK PSYCHICKY ZVLÁDNOUT OBDOBÍ PANDEMIE

SDÍLENÍ

- Bavte se o svých pocitech s druhými. Trávte čas doma společně. Pokud se se svými blízkými nemůžete vidět, zavolejte jim. Nebudte v tom sami. Akceptujte své obavy i stud a sdílejte je s osobami, v které máte důvěru. Sdílení s druhými pomáhá.

POHYB

- Krátká procházka se psem, jóga nebo cvičení doma podle Youtube. Pohyb posiluje imunitu a uvolňuje hormony štěstí.

ČAS NA SEBE

- Dělejte to, co vám přináší radost. Poslouchejte hudbu, čtěte knížku, kreslete, dejte si dobrou čokoládu nebo si uvařte kávu/čaj. Nebo si pusťte další díl seriálu. Odměňte se – cokoliv, co funguje.

KONTAKT S KAMARÁDY, RODINOU

- Být doma, neznamená být izolován od ostatních. Využij komunikaci přes telefon, Facebook, Instagram, Skype, WhatsApp.

HUMOR

- Smích léčí. Když vám není dobře, internet je plný vtipných koláží, videí a seriálů. Smích neléčí všechno, ale pomáhá bojovat proti úzkosti a špatným pocitům.

UDĚLAT SI PLÁN

- Mějte plán, co dělat, čím se zabývat. Sepište si úkoly, nápady na domácí činnost, co si uvaříte, co uklidíte, co si přečtete. Naplánujte si své činnosti dopředu – klidně po hodinách, jako ve škole. Řekněte si dopředu, čemu se kdy budete věnovat a také se tomu věnujte.

PRAVIDELNÝ REŽIM

- Zkuste vstávat ve stejnou dobu. Pravidelně se věnujte úkolům do školy, dělejte si čas na sebe i na druhé. Snažte se činit co možná nejvíce aktivit pravidelné. Rytmus a předvídatelnost snižuje stres a jeho doprovody.

DÁVKOVÁNÍ INFORMACÍ

- Nečtěte všechno a stále, dejte si limit, kolikrát se podíváte na zprávy v televizi nebo na internetu.

ZŮSTAT V PŘÍTOMNOSTI

- Nenechte se odvléct do říše katastrofických představ a nejhorších scénářů, buďte teď a tady a řešte věci krok za krokem.

JAK SE NYNÍ DOMA ZABAVIT?

ONLINE přednášky (na různá témata s různými odborníky)

- **Ted.com** (v angličtině s CZ titulky)
- **Tedxprague.cz**
- **Petr Ludwig** (YouTube Kanál)
- **CAMP online** – vybrané přednášky a diskuze online. Doporučuji pro milovníky architektury přednášku Adama Gebriana – Tři měsíce v Barceloně. Campuj online.

KNIHY

- **Databáze knih** – Městská knihovna v Praze poskytla 1308 eknih zdarma ke stažení - <https://www.databazeknih.cz/eknihy-zdarma-ke-stazeni>
- **Kosmas** – Kosmas uvolnil 43 knih zdarma <https://www.kosmas.cz/vyklad/43/e-knihy-zdarma>
- **Audioknihy** – <https://zvukoveknihy.cz>

DIVADLO

- **Divadlo Mír Ostrava** – youtube, online přenosy vyprodávané improvizáční show **Tři tygři**
- **Divadlo Jáchyma Cimbmana** – youtube
- Novocirkusový soubor **Cirk La Putyka** startuje program Cirk La Putyka (A)live
- Pražský soubor **VOSTO5** chystá na pátek 20. března streamovanou verzi představení hry Jiřího Havelky **Společenstvo vlastníků** vysílanou na Mall.tv.
- **Studio dva** – koncerty a talkshow online na facebooku - Studio Dva

MUZEÁ virtuální prohlídky muzeí

- **Britské muzeum** – <https://britishmuseum.withgoogle.com>
- **Aplikace pro IOS i Android** – Arts and Culture:
Pařížské Musée d'Orsay – <https://artsandculture.google.com/partner/musee-dorsay-paris?hl=en>
Národní muzeum Soul – <https://artsandculture.google.com/partner/national-museum-of-modern-and-contemporary-art-korea?hl=en>
Van Gogh muzeum Amsterdam – <https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum?hl=en>

A mnoho dalších



PODCASTY

(mluvené slovo, rozhovory se zajímavými lidmi)



- Google podcast
- Apple podcast
- Spotify

VZDĚLÁVÁNÍ

(Jazyky, příprava k maturitě nebo volnočasové online kurzy zdarma)



- **Learntube.cz** (Youtube kanál s přípravou na státní maturitu)
- **Onlinekurzyzdarma.cz**
- **Duolingo** (mobilní aplikace k učení jazyků)
- **Kubova English** (Youtube kanál zaměřený na angličtinu)

FILMY/SERIÁLY



- **Netflix, HBO GO** – na měsíc zdarma, poté zpoplatněno
- **Národní filmový archiv** – národní filmový archiv zpřístupňuje českou filmovou klasiku na youtube zdarma. Dostupný je tak obsah českých režisérů napříč 20. stoletím. Youtube kanál: Česká filmová klasika
- **Festival Jeden svět** – festival Jeden svět běží online na stránce dafilms.cz. 1 film/59 Kč

JARNÍ ÚKLID



- **Úklid pokojů, vytřít šatník...**
- **Pořádek v telefonu a počítači**

CVIČENÍ ONLINE



- **Joga online** - YouTube kanál učitelky jógy Zuzany Klingrové, dále youtube: Klara Pokorna, Yoga with Adriene, StillOnTheWay
- **Cvičení online** – youtube: Giulia Calcaterra, Pamela Reif

MEDITACE



- **Meditace** – www.medituj.cz 21 dní zdarma, mobilní aplikace Calm, aplikace Headspace, aplikace Insight timer
- **Dýchací cvičení a 20 day cold shower challenge od známého icemana Wim Hofa** – aplikace WHM – Wim Hof Method
- **Spotify:** guided meditation

RELAXACE



- **Youtube:** autogenní trénink, Jacobsonova progresivní svalová relaxace



.....

ORGANIZACE UČENÍ

SPOUSTA ÚKOLŮ A PRÁCE
ČAS DOHNAT RESTY
PŘÍLEŽITOST SE NAUČIT NOVÉ
ODPOČINOUT SI A NABRAT ENERGII

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 úkolu.
- Pusťte se do plnění plánu.
- Po každém splněném kroku se odměňte (krátký seriál, dobré jídlo, sladkost, čtení, hra...).
- Dělejte si přestávky po jasně dané době.

VHODNÉ PODMÍNKY

////////////////////////////////////

- 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 Stay focused.
- Ruší me PC – doplňky omezení webu (Leechblock, Stayfocused).




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 nerozumí, 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 atd.)

PRÁCE SE STRESEM



- Vytvořte si svou denní rutinu, kdy se budete věnovat školním úkolům.
 - Nezapomínejte na povinnosti ani na odpočinek a malé radosti.
 - Během učení si dělejte pravidelné přestávky, které vyplníte krátkým odpočinkem nebo pohybem.
 - Myslete na pravidelnou stravu a dostatek tekutin.
 - Udržujte kontakt se svými blízkými. Prodiskutujte učivo se spolužáky.
 - Nezahlcujte se informacemi z médií v době, kdy máte čas vyhrazený na školu.
 - Dopřejte si kvalitní a pravidelný spánkový režim.
- 



Pokud potřebujete, neváhejte se obrátit na odbornou pomoc. Jak rodiče, tak žáci mohou kdykoliv kontaktovat školní psycholožku přes e-mail a domluvit si videokonzultaci.

Přeji Vám i Vaším blízkým pevné zdraví, co nejklidnější domácí prostředí a těším se, až se zase uvidíme ve škole.

Mgr. Petra Žváčková
Školní psycholog
Střední škola logistiky a chemie

e-mail: zvackova@sslch.cz

Kde jinde hledat odbornou pomoc:

Nonstop telefonická krizová pomoc: 222 580 697

Aplikace – Nepanikař

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

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

Online krizové konzultace – www.terap.io

Informační linka v souvislosti s koronavirem – 1212, nonstop, zdarma

