

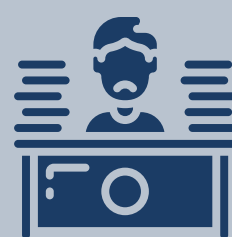
JAK NA DISTANČNÍ VÝUKU?



Hodně lidí (nejen žáků, ale i dospělých) bojuje s tím, jak se učit nebo pracovat doma. A já se tomu vůbec nedivím – většina z nás to zažívá poprvé a může to být dost těžké.

CO MŮŽE PŘIJÍT ZA PŘEKÁŽKY?

Nakupí se mi toho tolik, že už nemám chuť ani s ničím začínat ...



Doma se nedonutím k učení nebo práci, tam hlavně odpočívám ...

Když přijde těžký úkol, tak ho odkládám tak dlouho, až ho vůbec nesplním ...



Daleko radši než děláni úkolů mám hraní her, sjíždění Instagramu nebo sledování seriálů ...

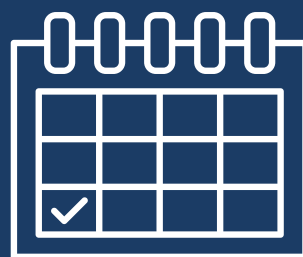
ZNÁŠ TO?

TAK MRKNI NA TIPY, CO S TÍM



Úplně chápu, že to je náročné období. Co hodně pomáhá, je vytvořit si rozvrh. Zkus mrknout na tipy k tomu, jak si vytvořit funkční rozvrh, aby se ti během distanční výuky pracovalo líp :)

ROZVRH



Sepisujeme

Je pátek a tobě přistane v systému hodně úkolů...fuuuu...co teď s tím?

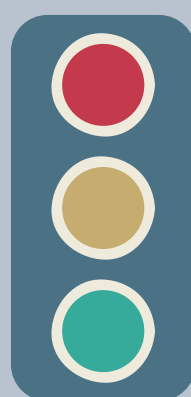
Nejdřív je důležité dát si dohromady všechny úkoly – ze systému i z Teamsů. Vypiš si všechna zadání úkolů a k nim třeba i podbody, které je potřeba udělat. Hlavně ať na nic nezapomeneš!

Asi to je dlouhý seznam, co? Ale ničeho se nelekej, teď to trochu rozbijem.

Třídíme

Na úkoly a jejich jednotlivé podbody použij **semafor**:

- červeně označit ty body, které jsou těžké, velmi složité a zaberou nejvíce času
- oranžově označit ty úkoly, které jsou už složitější a nějakou chvilku zaberou
- zeleně označ ty úkoly, které jsou jednoduché, krátké a třeba tolik nespěchají



Dáváme to dohromady

Teď už přijde na řadu samotné sestavení rozvrhu!

Můžeš si udělat rozvrh na každý den zvlášť nebo na celý týden.

V každém dni nakombinuj tyto věci:

online
výuku

zapiš si online hodiny do rozvrhu

úkoly

do rozvrhu doplň vypsané úkoly

Tip: zkus dát červené úkoly na začátek dne! Budeš to nejtěžší mít co nejdříve za sebou!

pauzy

nezapomeň si do rozvrhu naplánovat i přestávky, ideální je trávit je pryč od obrazovek

Vychytávky

- ten pocit, když si škrtněš hotový úkol ... -> udělej si rozvrh tak, ať si z něj postupně škrteš to, co máš hotové
- u těžkých úkolů je důležité vůbec začít – stačí jedním příkladem nebo přečíst první odstavec – když už začnu, tak možná zjistím, že to není až tak špatný a udělám i zbytek úkolu
- rozvrh podle tvých představ – daleko lépe se ti bude k rozvrhu vracet, pokud si ho uděláš ve svém stylu – máš rád/a Avergers nebo nějaký sport? Rád/a maluješ? Dodělej a dotvoř si rozvrh podle svých představ!

Ať se daří ... a kdyby cokoliv, tak se ozvi :)

Aneta Lekešová, vaše školní psycholožka

