

Jak zvládat samostudium a nouzový režim

1. Uvědomte si, že tento **režim je pouze dočasný a nejsou to prázdniny**.
2. Omezení, která nastala, nám něco berou a něco zase umožňují. Je dobré se **zaměřit na to, co nám toto období poskytuje**: čas na odkládané záležitosti, koníčky, nedokončené práce, komunikaci s blízkými, četbu oblíbených knih atd, atd - **využijte tento čas!**
3. Svádí nás to k rozpuštění zaběhlého režimu. **Udržte si, stanovte si pevný režim dne a týdne**:

Zachovávejte stálý **budíček a večerku!**

Oddělujte pracovní dny a víkendy!

V průběhu dne **oddělujte čas na práci a odpočinek**, stanovte si **intervaly na učení a přestávku**. Pokud vám vyhovuje 45min jako ve škole, pokračujte v tom. Jednotlivé předměty je vhodné oddělit přestávkou, kterou můžete využít na svačinu, pohybovou aktivitu, nebo vyvětrání se na vzduchu.

4. **Učivo neodkládejte**. Má tendenci se nepříjemně hromadit.
5. **Opakujte** si učivo: stále platí, že „opakování je matka moudrosti“.
6. **Čas trávený na sociálních sítích, internetu apod. si limitujte**. Pamatujte, že počítač a mobil jsou dobrými pomocníky pro komunikaci s okolím a k získávání informací, ale ztrácíme s nimi i spoustu času a energie.
7. Mějte nadhled při vstřebávání informací z médií. Oddělujte zásadní informace od méně důležitých. **Nenechte se zahltit informačním smogem a panikou**.
8. **Podporujte své zdraví**, svou imunitu: dobře spěte, chodte na vzduch, hýbejte se, jezte zdravě a komunikujte s lidmi.
9. „Vezměte věci do svých rukou“, **nejste rozhodně bezmocní**: komunikujte (mail, telefon, sociální sítě) se seniory, se spolužáky, kamarády, rodinou..., pomáhejte s nákupy apod.
10. **Nejste na to sami**: pokud se necítíte dobře, pokud se cítíte sami, zahrnují vás nepříjemné pocity, máte před sebou nějaké rozhodnutí..., pomáhá s někým si pohovořit:

Jsem vám k dispozici na mailové adrese valentova@oamb.cz nebo na tel. čísle **607 84 82 85** (pokud telefon hned nezvednu, věnuji se někomu jinému, ale určitě se ozvu zpět).

Další pomoc naleznete na **krizových linkách 116 113 a 116 111** (pro děti a mladistvé).

Zde je ještě seznam linek krizové pomoci: <https://www.bohnice.cz/krizova-pomoc/>,

užitečné kontakty najdete např. ještě na www.nevypustdusi.cz,

informace a návody na řešení náročnějších stresových situací a vysvětlení pandemie např. na <https://psych.fss.muni.cz/koronavirus>.

Zdraví vás, Mgr. Petra Valentová – školní psychologka