

Distanční výuka aneb jak se „nezbláznit“ (doporučení pro rodiče)

1. Učení s dítětem:

- Stanovte si denní režim – jak bude vypadat den
- Vytvořte si učební plán – co se budete s dítětem učit
- Rozdělte si práci na menší celky
- Po každém úkolu dělejte přestávky
- Nezapomínejte na odměnu – udělejte si radost

2. Udržujte psychohygienu

a) Kvalitní spánek

- před spaním nepijte alkohol a kofein
- vyvětrejte
- pokud je to možné, spěte v tichu a ve tmě
- cca 2 hodiny před tím, než půjdete spát, snižte modré světlo z PC, TV či mobilních telefonů
- pokud se Vám nedaří usnout, vstaňte po cca 15 ti minutách, vezměte si knížku, něco si vyluštěte a jděte spát až při únavě.

b) Pohyb

- najděte si nějakou aktivitu, která Vás baví, můžete ji realizovat i s dětmi
- zacvičte si, zaběhejte, běžte na procházku do přírody

c) Odpočívejte

- relaxujte
- zhluboka dýchejte
- všímejte si všech smyslů a vnímejte své tělo
- pracujte se stresem a napětím

d) Myslete na sebe

- udělejte si čas na své myšlenky a své pocity
- udělejte si pohodu
- pravidelně jezte a pijte
- na určitou dobu vypněte TV, mobil či PC

3. Věnujte se svým blízkým

- zavolejte jim, spojte se s nimi přes sociální sítě atd.

4. Nemusíte:

- pomáhat druhým na úkor sebe
- nemusíte být neustále produktivní
- nemusíte se nutit do pozitivních emocí

Nesrovnávejte se s ostatními!!!

V případě potíží se na mne neváhejte obrátit, a to na číslo: **733 142 162, nebo emailem: eva.oralova@roznov.cz. Po domluvě mne můžete kontaktovat i na Skype: Školní psycholog Rožnov.**

**Mgr. Eva Oralová
školní psycholožka**