

## Pozdrav od školního psychologa a pár tipů na to, jak nejlépe zvládnout domácí učení

Ahoj žáci Jubilejní Masarykovy ZŠ.

Naše škola je už pár týdnů zavřená. Zprvu se mohlo zdát, že to bude prima, že se nebude muset do školy chodit. Že si užijeme volno. Že doma bude zábava a větší klid. Dnes už víme, že je to trochu jinak. Že volno úplně nemáme. A klid také ne. Je potřeba plnit úkoly, které nám zadávají naši učitelé. Je potřeba se dále učit. Navíc nám s tím učitelé nemohou přímo osobně pomoci. Možná nám pomáhají naši blízcí doma, rodiče, sourozenci, babičky či dědové. Ať je to jakkoli, dovedu si představit, že to může být doma někdy dosti náročné. Proto Vás chci povzbudit a napsat pár osvědčených tipů, co by mohlo pomoci. Pomocť čemu? No přece tomu, abyste to domácí učení zvládali co možná nejlépe 😊



Dříve než se do domácího učení pustíš, vytvoř si svůj pracovní prostor. Může to být třeba pracovní stůl v pokojíčku nebo někde v bytě, kde máš klid, kde tě na dobu učení nebude nikdo příliš rušit. Je dobré tento pracovní prostor nestřídat, spíše mít stále stejný a nejlépe i uklizený, aby tě při učení nerušil špinavý talíř se zbytkem jídla, hrnek se včerejším čajem, papíry s úkoly z minulého roku nebo „voňavé“ ponožky.

Zorganizovat si domácí učení nemusí být úplně snadné. Co pomáhá?

1. Vytvoř si (nejlépe společně po dohodě s nějakým dospělákem) **denní režim**.
  - a. Vstávej pokud možno ve stejnou dobu. (OK. Můžeš si trochu přispat, spánek je důležitý pro tvůj růst a dobrou imunitu, ale ležet v posteli do 10 hodin je trochu moc.)
  - b. Nastav si budík, který ti pomůže, abys vstal sám bez pomoci druhých.
  - c. Urči si dobu domácího učení (např.: od rána do 13 hod) a dodržuj ji.
  - d. Jako ve škole si udělej přestávku, třeba po 45 minutách na 15 minut. Nebo když se budeš cítit unavený. O přestávce si dej svačinu nebo si protáhni tělo třeba dřepy, kliky nebo divokým tancem na tvou oblíbenou písničku.
2. Vytvoř si **seznam úkolů** od učitelů tak, abys vše měl pěkně na očích.
  - a. Třeba si ho vytiskni nebo vypiš na papír a budeš si moci odškrtnout ty úkoly, které jsi již splnil (toto může mít velký vliv na celkovou chuť pracovat :-)
  - b. Můžeš si zvýraznit barevně jednotlivé předměty a úkoly. Bude se ti tak v seznamu lépe orientovat a bude se ti více líbit.



### 3. Zbav se **rušivých vlivů**.



- Kde se učíš, tam ti nikdo nemá vcházet a rušit tě.
- Nejhorší je neustálé chatování s kamarády. Nechej konverzaci na WhatsAppu, Messengeru atd. na čas odpoledne či na čas, kdy budeš mít domácí učení za sebou. (Pokaždé, když změníš činnost, třeba tím, že odpovíš na SMS, oslabí se tvá pozornost a celkově se zvýší únava mozku.)
- Ani poslech hudby k učení nemusí být to nejlepší. Zvláště hudba s textem a hudba hlasitá může výrazně snižovat tvou pozornost na učení. (Můžeš zkusit třeba něco klidnějšího nebo např. *studying music* z Youtube.)

### 4. Nech si **poradit od druhých**. Na učení nemusíš být sám.

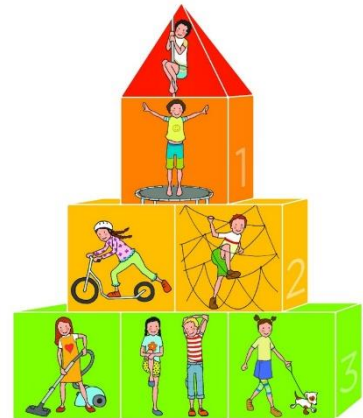
- Pokud něčemu nerozumíš, kontaktuj svého učitele.
- Buď také v kontaktu se svými spolužáky. Dělejí stejné úkoly jako ty, tak si můžete vzájemně pomoci. (Když ti hned neodpoví na tvou zprávu, tak to neznamená, že nechtějí. Třeba se zrovna učí a nechtějí se nechat rušit.)
- Rodiče, sourozenci či další členové rodiny ti taky mohou pomoci.



- Zasloužíš si **odměnu**? Jistě. Pokud se Ti podařilo zvládnout domácí učení, tak si odměnu rozhodně zasloužíš. Domluv se s rodiči, co by to mohlo být, na co by ses těšil.

### 6. Nezapomeň na **pohyb**. Abys mohl podávat dobrý výkon hlavou, musíš pravidelně rozhýbat i tělo.

- Krátké protažení mezi učením pomůže.
- Každý den měj aspoň 30minutovou chvilku pohybu. Je to důležité, zvlášť sedíš-li stále doma.
  - Třeba si zacvič podle internetového návodu.
  - Zajdi si s rodiči na procházku do lesa (i s rouškou).
  - Vezmi domácí práce jako dobrou příležitost k pohybu (třeba vyluxuj v rychlejším tempu než obvykle :-). Kreativně se meze nekladou.



Ano, dobře zorganizovat domácí režim, není malá věc. Jestli se Ti to povede (klidně i společně s rodiči), je to dobrá zpráva. Dobrá zpráva o tom, že umíš zvládnout náročnou změnu, že jsi zase více samostatnější. Možná právě tahle situace, kdy se nechodí do školy, ti dá příležitost stát se zase o trochu větší, dospělejší.

A kdyby ses cítil, že toho je na Tebe příliš, že to nejde zvládnout, že se necítíš dobře nebo že bys to potřeboval s někým probrat, tak se mi ozvi. Buď na e-mail [lukas.szlaur@nasrodinnypsycholog.cz](mailto:lukas.szlaur@nasrodinnypsycholog.cz) nebo se můžeme potkat živě přes Skype, nejdeš mne pod mým jménem nebo přímo pod profilem: [live:.cid:fa61aee328792f56](https://www.skype.com/live/?cid=fa61aee328792f56).  
S pozdravem Lukáš Szlaur, školní psycholog.