**Koronavirus aneb psychická hygiena a tipy na domácí vzdělávání**

Vážení rodiče,

současná situace, která vedla až k tomu, že byla vláda nucena omezit pohyb osob po celé České republice, je pro většinu z nás poměrně náročná a nepříjemná. Není proto neobvyklé, že můžeme prožívat pocity spojené s obavami a nejistotou do budoucna. Posíláme Vám tedy soupisku tipů a odkazů, které Vám mohou být v této době nápomocné. Věříme, že toto náročné období se nám společně podaří zvládnout. Využijme tento čas ke stmelování rodin a aktivitám, na které se nám ho za normálních okolností až tolik nedostává.

**Devatero pro domácí vzdělávání**



1. **Dodržujte spánkovou hygienu:** Choďte spát a vstávejte vždy zhruba ve stejný čas,
2. **Nenechte dítě, ať zůstává celý den v pyžamu:** Už jen to, že se převlékne, mu často pomůže se naladit na práci; to platí i pro dospěláky ☺,
3. **Přenášejte část zodpovědnosti na dítě:** Požádejte dítě, ať si donese věci, které bude potřebovat k učení,
4. **Navrhněte spolu plán:** Podívejte se spolu se svým dítětem, co je potřeba se dnes naučit. Plánu se držte, i kdybyste neměli udělat všechny úkoly celé, ale aspoň jejich část.
5. **Začněte tím nejnáročnějším úkolem:** Na začátek zařaďte úkol, který se dítěti zdá nejtěžší; využijte toho, že je ještě čilé, ani nám se nechce řešit komplikované úkoly, když jsme unavení a navíc, jakmile to spolu zvládnete, budou už vás čekat jen samé příjemnější věci a to za to přeci stojí ☺,
6. **Dělejte si přestávky:** Během přestávek můžete dítě nechat, ať si připraví svačinu i to je přeci základní výbava do života,
7. **Po učení nechte dítě, ať samo vybere, co by chtělo dělat:** Odpočinek je důležitý; nechte dítě, ať si hraje, kouká na pohádku nebo se věnuje jiné oblíbené činnosti,
8. **Čtěte, hrajte deskové hry, buďte spolu,**
9. **Online vzdělávání:** Pokud je to možné, výuku můžete doplnit o vzdělávání prostřednictvím internetu (viz. odkazy pro online vzdělávání).

**Odkazy pro online vzdělávání:**

* UčíTelka (když děti učí telka)

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/13394657013-ucitelka/>

* ODPOLEDKA - Pásmo vzdělávacích pořadů ČT pro žáky 2. stupně

<https://www.ceskatelevize.cz/tv-program/hledani/?filtr%5bnadtitul%5d=Odpoledka>

* VESELÁ CHALOUPKA - online výukové materiály pro žáky 1. stupně ZŠ

<https://www.vesela-chaloupka.cz/>

* ŠKOLÁKOV - procvičování pro žáky 1. stupně ZŠ

<https://skolakov.eu>

* PRIMAÚČA - výuková videa obsahující učivo českého jazyka pro žáky 1. stupně ZŠ

<https://www.primauca.cz>

* ŠKOLA S NADHLEDEM - online interaktivní cvičení pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ

<https://www.skolasnadhledem.cz/profil/prehled>

* NOVÁ ŠKOLA - Multimediální interaktivní učebnice pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ

<http://ucebnice.online/>

* ÚLOHY Z MATEMATIKY: pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ

<https://www.matika.in/cs/>

* ÚLOHY Z ČEŠTINY: pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ

<https://www.gramar.in/cs/>

* ÚLOHY ZE ZEMĚPISU: pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ

<https://www.geograf.in/cs/>

* SCIO – procvičovací testy pro žáky 3. až 9. tříd ZŠ

<https://www.scio.cz/pro-deti-a-rodice/procvicovaci-testy.asp>

* UMÍME TO - on-line cvičebnice pro procvičování různých předmětů

<https://www.umimeto.org/>

* FRAUS – Komplexní podpora vzdělávání: interaktivní učebnice pro všechny předměty a věkové skupiny

<https://www.fraus.cz/cs/ucenidoma>

* VČELKA - procvičování čtení, angličtiny a španělštiny

<https://www.vcelka.cz/?fbclid=IwAR0tiflOjJADqCh_SXul4A5LjK_R-5olpLzKps8VsnKBLFn_aMpPV9rxOCc>

* Khanovská škola – výuková cvičení a videa (mj.) z matematiky a přírodovědných předmětů

<https://cs.khanacademy.org>

* Duolingo – aplikace určená pro výuku a procvičování cizích jazyků

<https://cs.duolingo.com>

* VYPRÁVĚJ PŘÍBĚHY – výukový program pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ

<https://vypravej.pametnaroda.cz/>

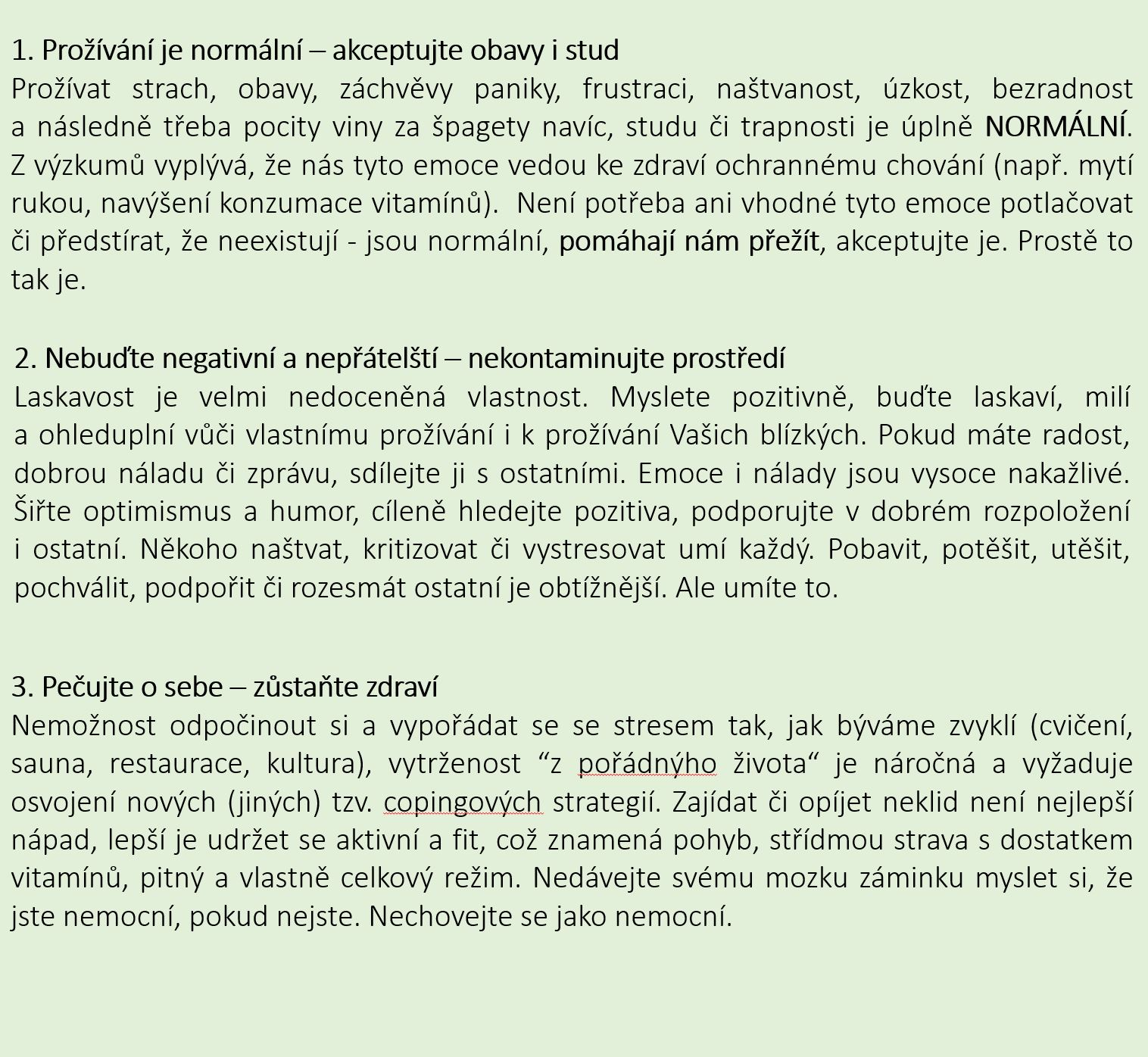
* PERPETUUM – vzdělávání bez hranic: tipy na vzdělávací videa na youtube

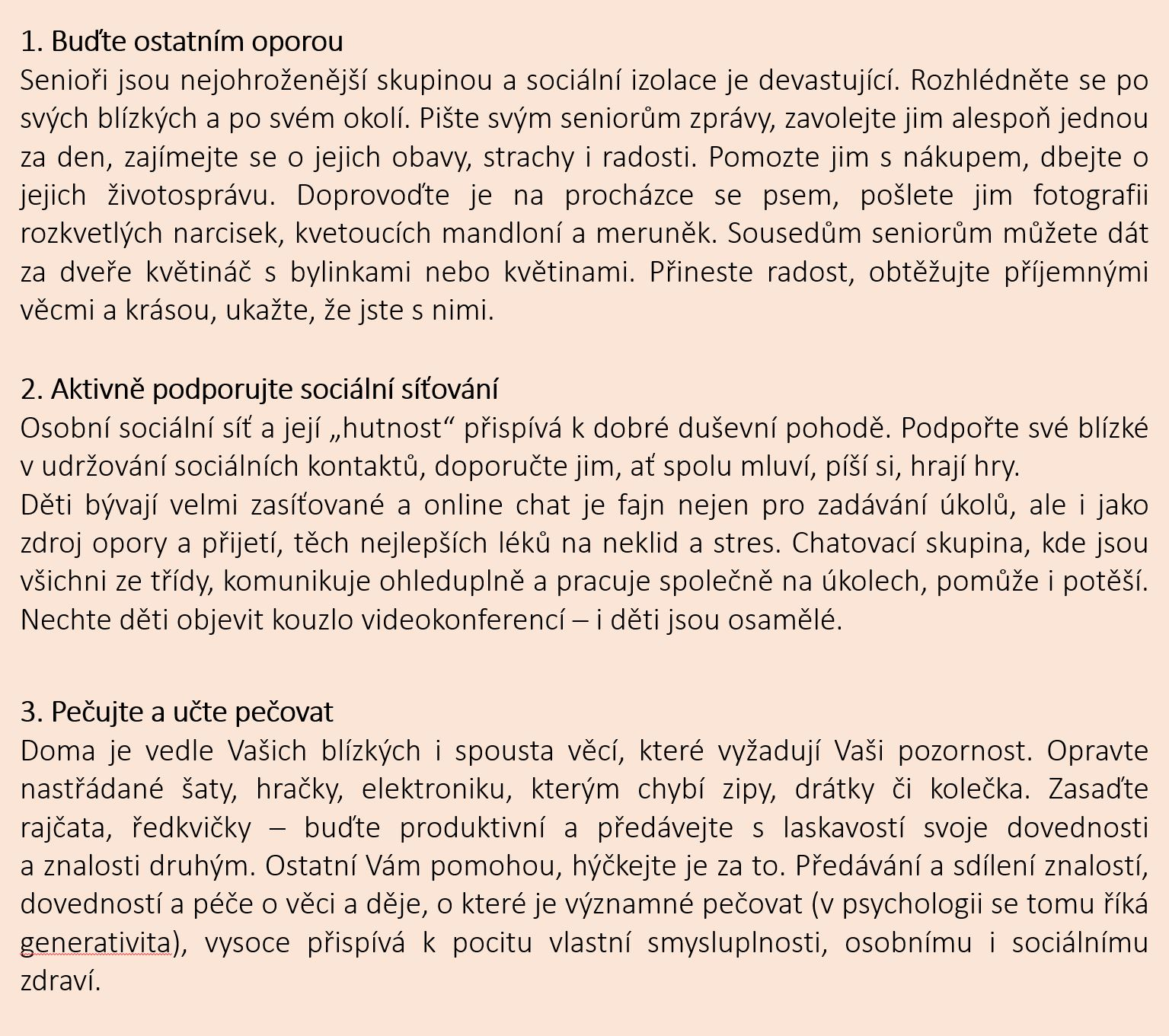
<https://perpetuum.cz/2019/11/jak-se-vzdelavat-ve-volnych-chvilich-zkuste-youtube/>

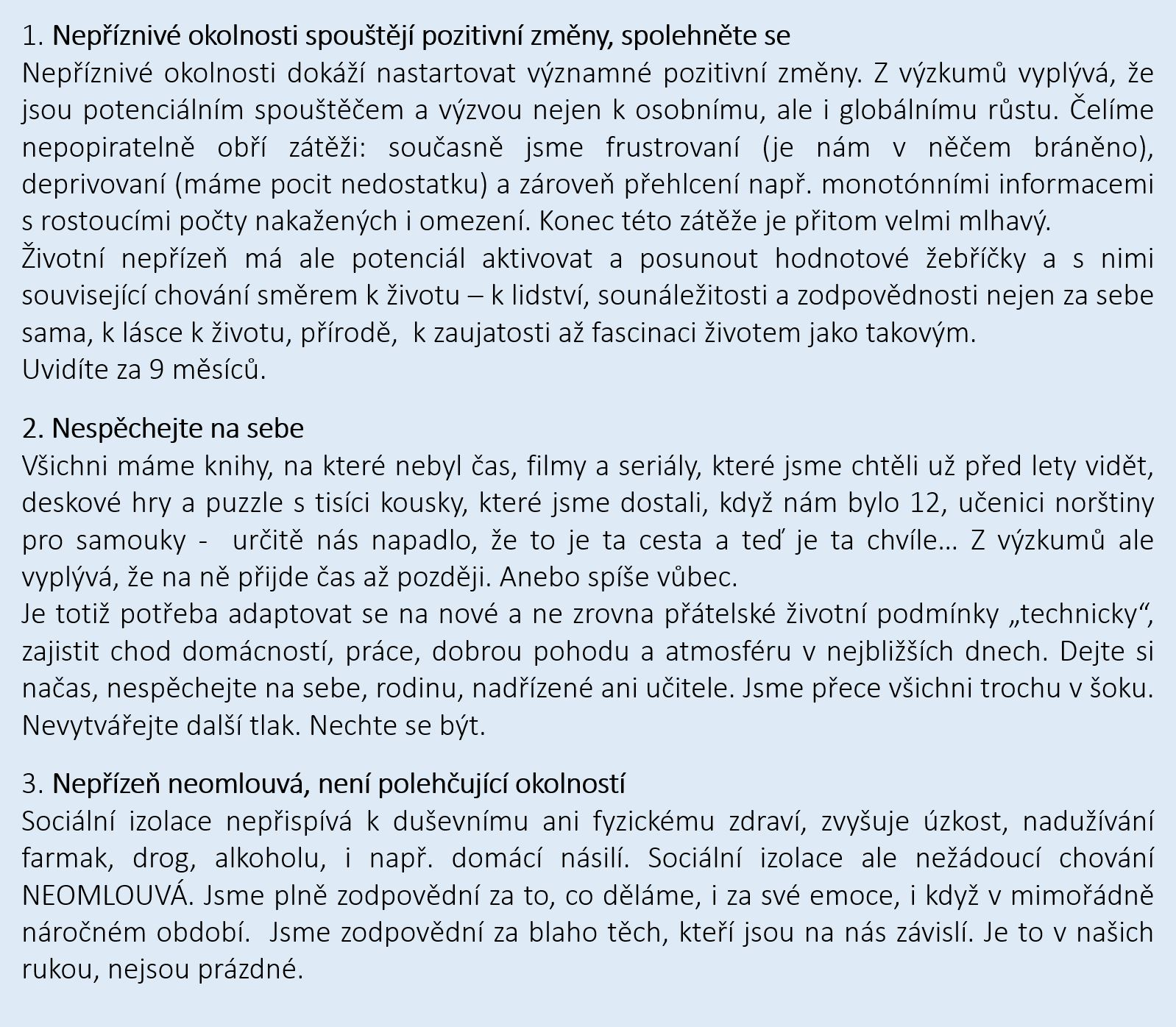
* DOBYVATEL – znalostní hra

<https://dobyvatel.nova.cz>

**Tři trojice tipů a doporučení od Psychologického ústavu Akademie Věd ČR, na základě jejich výzkumů** (lze dohledat mezi příspěvky na fb stánce <https://www.facebook.com/pg/psu.cas.cz>)







**Odkazy na články a videa – péče o duševní hygienu:**

**20 tipů na duševní pohodu**

<https://www.hypnozavbrne.cz/tipy-na-dobrou-naladu/?fbclid=IwAR1oFSnWPIyPftEDXDaWa9PmjSc-XLGJ9xALZ9aWxqFZkmVhv3NUE3jBYt8>

**Psychická imunita**

<https://psychologie.cz/psychicka-imunita/?fbclid=IwAR0Yn-OrtoH6Wc9HGFbcvXCKlMmHspGUFyA4DP-e2ZMtk1TX2jVQM_vPrn8>

**Tipy na relaxaci:**

Najděte si čas na krátkou relaxaci. Nezapomínejte na to, že tělo a duše člověka jsou propojené nádoby. Soustředěním se na uvolňování jednotlivých svalových partií těla můžeme významně pomoci vyčistit hlavu od negativních myšlenek. Přikládáme pár odkazů, které Vám mohou pomoci:

**Jacobsonova progresivní svalová relaxace:** tato relaxace je založena na principu zatínání a uvolňování jednotlivých svalových partií a je proto velice vhodná pro osoby, které se do relaxace neumí ponořit pouze prostřednictvím svého dechu. Řízenou progresivní svalovou relaxaci najdete např. zde: <https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0>

**Autogenní trénink:** relaxace založená na navození pocitu tíhy a tepla v jednotlivých partiích těla a lehkého a chladného čela. Řízenou relaxaci můžete vyzkoušet za pomocí tohoto videa: <https://www.youtube.com/watch?v=_TEaOy6wCeE&list=PLccBebY4LhMsedHYDHsFPKlxyqnXc6wJi>

**Relaxace pro klidný spánek a uvolnění, afirmace:** tato relaxace je propojena také s imaginací, rozvíjí naši představivost a umožní nám uvolnit tělo i mysl po náročném dni, je vhodné se do ni zaposlouchat přímo v posteli a poté už jen plynule přejít do spánku: <https://www.youtube.com/watch?v=8_g_haxqeA8>

**Tipy na cvičení:**

Pohyb vyplavuje endorfiny, tvz. hormony štěstí. Pokud nejste nemocní – hýbejte se, Vaše tělo i mysl to ocení. Přikládáme pár tipů na cvičící programy, které jsou zcela zdarma:

**StillOnTheWay:** pro milovníky jógy; videa jsou vhodné pro začínající i pokročilé jogíny; lekce jsou různé a na své si tu přijde každý, ať už se chcete probudit pomocí ranní jógy, protáhnout si záda, zaposilovat si, zkusit jógu na rozproudění lymfatického systému aj.: <https://www.youtube.com/channel/UCt7v7pd89jvSU7dGROIsM9A>

**Ladylab.cz:** posilovací lekce pro ženy + tipy na zdravý životní styl: <https://www.youtube.com/channel/UCpeML00sIo71MgqAd34NZ8w/videos>

**FitFab:** krédem těchto mladých lidí je: „Zvedneme Čechy z gauče“, natáčí zajímavá cvičící videa: programy jsou rozdělené na:

**FitFab Light** (méně náročné posilovací cvičení různých svalových partií – do 20 minut máte hotovo): <https://fitfabstrong.cz/light/> (nahoře v záložce klikněte na **„videa“** – vyberte si a můžete začít ☺)

**FitFab Well** (pro těhotné ženy či osoby trpící bolestmi zad nebo kloubů): <https://fitfabstrong.cz/well/>

**FitFab Strong:** <https://fitfabstrong.cz/>

**FitFab Stronger**: <https://fitfabstrong.cz/stronger/>

**FitFab Stongest:** <https://fitfabstrong.cz/strongest/>