

## 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:** Chodte 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 dospěléky ☺,
- 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 zařadte 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](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>



### 1. Buďte ostatním oporou

Senioři jsou nejohroženější skupinou a sociální izolace je devastující. Rozhlédněte se po svých blízkých a po svém okolí. Pište svým seniorům zprávy, zavolejte jim alespoň jednou za den, zajímejte se o jejich obavy, strachy i radosti. Pomozte jim s nákupem, dbejte o jejich životosprávu. Doprovodte je na procházce se psem, pošlete jim fotografii rozkvetlých narcisů, kvetoucích mandloní a meruněk. Sousedům seniorům můžete dát za dveře květináč s bylinkami nebo květinami. Přineste radost, obtěžujte příjemnými věcmi a krásou, ukažte, že jste s nimi.

### 2. Aktivně podporujte sociální síťování

Osobní sociální síť a její „hutnost“ přispívá k dobré duševní pohodě. Podpořte své blízké v udržování sociálních kontaktů, doporučte jim, ať spolu mluví, píšou si, hrají hry.

Děti bývají velmi zasíťované a online chat je fajn nejen pro zadávání úkolů, ale i jako zdroj opory a přijetí, těch nejlepších léků na neklid a stres. Chatovací skupina, kde jsou všichni ze třídy, komunikuje ohleduplně a pracuje společně na úkolech, pomůže i potěší. Nechte děti objevit kouzlo videokonferencí – i děti jsou osamělé.

### 3. Pečujte a učte pečovat

Doma je vedle Vašich blízkých i spousta věcí, které vyžadují Vaši pozornost. Opravte nastřádané šaty, hračky, elektroniku, kterým chybí zipy, drátky či kolečka. Zasadte rajčata, ředkvičky – buďte produktivní a předávejte s laskavostí svoje dovednosti a znalosti druhým. Ostatní Vám pomohou, hýčkejte je za to. Předávání a sdílení znalostí, dovedností a péče o věci a děje, o které je významné pečovat (v psychologii se tomu říká generativita), vysoce přispívá k pocitu vlastní smysluplnosti, osobnímu i sociálnímu zdraví.

ΣΩΛΕΛΙ

ΒΕΠΕΙΛΕΤΙΛΙΤΑ) ΛΥΟΕΕ ΒΥΣΒΙΛΑ Κ ΒΟCΙΤΗ ΛΥΑΓΤΗ ΣΩΛΕΠΗΠΟΥCΤΗ' ΟCΟΠΗΠΗ Ι CΟCΙΛΗΠΗΠΗ  
ΦΟΛΕΦΟΥCΤΗ Α ΒΕCΕ Ο ΛΕCΙ Α ΦΕΙΕ' Ο ΚΕΙΕ ΙΕ ΛΥCΑΠΗC ΒΕCΟΛΑΤ (Λ ΒΥCΠΟΙΟΒΗΙΙ ΓΕ ΓΟΜΗ ΠΚΑ  
Α ΣΗΑΙΟCΤΗ ΦΗΠΗΛΗ' ΟCΤΑΤΗ ΛΑΩ ΒΟΜΟΜΟΝ' ΜΥCΚΕΙΤΕ ΙΕ CΑ ΤΟ' ΠΥΦΦΑΛΗΙ Α ΣΦΗΠΗ ΣΗΑΙΟCΤΗ'  
ΛΕΙCΕΤΑ' ΙΕΦΚΛΙCΚΛ – ΠΗΦΤΕ ΒΙΟΦΗΚΗΠΗΙ Α ΒΥCΦΦΑΛΕΙΤΕ Σ ΙΑCΚΑΛΟCΤΗ ΣΩΙΕ ΦΟΛΕΦΟΥCΤΗ  
ΠΑCΤΡΑΦΑΠΕ ΣΑΙΛ' ΠΙΛCΚΛ' ΕΙΕΚΠΗΠΗΚΑ' ΚΕΙΛΗΙ CΗΛΡΙ ΣΙΒΛ' ΦΙΕΤΚΛ CΙ ΚΟΙΕCΚΑ' ΣΑCΑΦΙΕ  
ΠΗΠΗ ΙΕ ΚΕΙΠΕ ΚΕΠΕC ΠΗΠΗΚΕΡ' ΣΦΗΠΗC ΑΦΕΙ' ΠΤΕΙΕ ΛΥCΦΗΙ' ΑCΤΗ ΒΟCΠΗΠΗCΤΗ' ΟΒΙΕΚΕ



### 1. Nepříznivé okolnosti spouštějí pozitivní změny, spolehněte se

Nepříznivé okolnosti dokáží nastartovat významné pozitivní změny. Z výzkumů vyplývá, že jsou potenciálním spouštěčem a výzvou nejen k osobnímu, ale i globálnímu růstu. Čelíme nepopíratelně obří zátěži: současně jsme frustrovaní (je nám v něčem bráněno), deprivovaní (máme pocit nedostatku) a zároveň přehlčení např. monotónními informacemi s rostoucími počty nakažených i omezení. Konec této zátěže je přitom velmi mlhavý.

Životní nepřízeň má ale potenciál aktivovat a posunout hodnotové žebříčky a s nimi související chování směrem k životu – k lidství, sounáležitosti a zodpovědnosti nejen za sebe sama, k lásce k životu, přírodě, k zaujatosti až fascinaci životem jako takovým.

Uvidíte za 9 měsíců.

### 2. Nespěchejte na sebe

Všichni máme knihy, na které nebyl čas, filmy a seriály, které jsme chtěli už před lety vidět, deskové hry a puzzle s tisíci kousky, které jsme dostali, když nám bylo 12, učenici norštiny pro samouky - určitě nás napadlo, že to je ta cesta a teď je ta chvíle... Z výzkumů ale vyplývá, že na ně přijde čas až později. Anebo spíše vůbec.

Je totiž potřeba adaptovat se na nové a ne zrovna přátelské životní podmínky „technicky“, zajistit chod domácností, práce, dobrou pohodu a atmosféru v nejbližších dnech. Dejte si načas, nespěchejte na sebe, rodinu, nadřízené ani učitele. Jsme přece všichni trochu v šoku. Nevytvářejte další tlak. Nechte se být.

### 3. Nepřízeň neomlouvá, není polehčující okolností

Sociální izolace nepřispívá k duševnímu ani fyzickému zdraví, zvyšuje úzkost, nadužívání farmak, drog, alkoholu, i např. domácí násilí. Sociální izolace ale nežádoucí chování NEOMLOUVÁ. Jsme plně zodpovědní za to, co děláme, i za své emoce, i když v mimořádně náročném období. Jsme zodpovědní za blaho těch, kteří jsou na nás závislí. Je to v našich rukou, nejsou prázdné.

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

### 20 tipů na duševní pohodu

<https://www.hypnozavbrne.cz/tipy-na-dobrou-naladu/?fbclid=IwAR1oFSnWPlyPftEDXDaWa9PmiSc-XLGJ9xALZ9aWxqFZkmVhv3NUE3jBYt8>

### Psychická imunita

[https://psychologie.cz/psychicka-imunita/?fbclid=IwAR0Yn-OrtoH6Wc9HGFbcvXCKIMmHspGUFyA4DP-e2ZMtk1TX2jVQM\\_vPrn8](https://psychologie.cz/psychicka-imunita/?fbclid=IwAR0Yn-OrtoH6Wc9HGFbcvXCKIMmHspGUFyA4DP-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. Příkladáme 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 pomoci tohoto videa: <https://www.youtube.com/watch?v=TEaOy6wCeE&list=PLccBebY4LhMsedHYDHsFPKlxyqgXc6wJi>

**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 ní zaposlouchat přímo v posteli a poté už jen plynule přejít do spánku: [https://www.youtube.com/watch?v=8\\_g\\_haxqeA8](https://www.youtube.com/watch?v=8_g_haxqeA8)

### Tipy na cvičení:

Pohyb vyplavuje endorfiny, tzv. hormony štěstí. Pokud nejste nemocní – hýbejte se, Vaše tělo i mysl to ocení. Příkladáme 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 rozprůdění 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/UCpeML00slo71MggAd34NZ8w/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/>

(nahore 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 Strongest:** <https://fitfabstrong.cz/strongest/>



Zpracovala: Mgr. Lucie Svobodová  
Školní psycholog  
ZŠ a MŠ Ostrava, Ostrčilova 10, p. o.