

1. Snažte se dodržovat stále stejný rytmus dne,

tzn. vstávejte a chodte spát přibližně ve stejném čase, narušením přirozeného biorytmu zbytečně zatěžujete organizmus.

On-line konzultace se konají každý všední den mezi 9.00 – 12.00, tedy v čase, kdy psychická aktivita (včetně schopnosti soustředit se) dosahuje svého vrcholu. Bylo by škoda tento čas, kdy vám učení může jít (skoro) samo, nevyužít.

2. Předem si stanovte denní plán

a dodržujte ho. Znamená to, že přesně vím, co následuje a co budu dělat. Naše nabídka on-line konzultací by se proto měla stát pevnou součástí každého vašeho dopoledne ve všední dny. Pevný denní plán vám umožňuje lépe se zorientovat v celém dni, přináší pocit jistoty, nedovolí vám zbytečně plýtvat časem. Lidé dodržující denní plán jsou i více psychicky v pohodě.

3. Najděte si alespoň 30 minut denně na fyzickou aktivitu,

mohou vás inspirovat videa, která doporučují učitelé tělocviku. Pro ty, kteří si ráno rádi přispí, jsou ideální dobou pro cvičení podvečerní hodiny. A proč cvičit? Jeden důvod za všechny – budete šťastnější 😊

4. Setkávejte se se svými blízkými on-line -

mezi ně patří i spolužáci z vaší třídy. On-line konzultace jsou skvělou příležitostí, jak si sdělit novinky a odreagovat se, vždyť jsme teď všichni na jedné lodi a blízký kontakt s ostatními je jedna z věcí, která mnohým chybí nejvíce.

5. Mějte na mysli, že jednou tato výjimečná situace skončí

a vy se vrátíte do zpět do školních lavic a dojde na bilancování. Společně se ohlédneme za uplynulou dobou a zhodnotíme váš přístup a práci v tomto období. Pokud jste čas, který jste získali navíc, dokázali smysluplně využít, svědčí to o vaší disciplíně, která je základem vašeho budoucího úspěchu v životě 😊

Těšíme se na brzké shledání s vámi!

Za tým učitelů MZŠ B. Rényi