

Odporúčania žiakom – 8 krokov, ako zvládnuť deň

Milí moji,

prihovám sa vám aspoň takto na diaľku a zároveň vás srdečne pozdravujem. Nepýtam sa ako sa máte, lebo viem, že terajšia situácia v ktorej sme sa ocitli nie je pre nikoho z nás príjemná ani komfortná. Nemusíme síce chodiť do školy, ale musíme si uvedomiť, že školský rok stále beží a my máme všetci nejaké povinnosti a záväzky. Skrátka sme naďalej školopovinní a keď príde koniec školského roka, budeme musieť ukázať koľko sme sa toho dokázali naučiť a to bude hodnotené nejakou známku. Nenechajme sa uchlácholiť tým že, čo sa nestihneme naučiť teraz, tak to učivo sa presunie do budúceho školského roka. Znamená to len toľko, že budúci školský rok bude o to pre nás náročnejší. Známa ľudová múdrosť nám hovorí: Čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra. Táto veta v čase, keď máme tzv. domáce vyučovanie platí do slova a do písmena.

Posielam vám, pár myslím si dobrých rád, ako si urobiť pekný a tvorivý deň, z povinností radosť.

1. **KROK:** Vstávam cca v čase, v ktorom obvykle vstávam do školy, zbytočne nevyspávam.
2. **KROK:** Absolvujem rannú hygienu, pomôžem s prípravou raňajok, alebo ich aj sám – sama pripravím.
3. **KROK:** Poupratujem po sebe, pomôžem s domácimi prácami, preto že: Čistý stôl – čistý priestor – čistá myseľ. Bude sa vám ľahšie učiť.
4. **KROK:** Učenie: Učíme sa každý deň, plníme si svoje školské úlohy tak, ako nám ich učitelia posielajú. Keď zadanej úlohe nerozumiem, poprosím rodičov o pomoc, prípadne požiadam spolužiaka, staršieho súrodenca, aby mi s úlohami pomohol, preskúšajte sa navzájom, doplňte si svoje vedomosti. Viem a chápem že nie je pre vás vôbec jednoduché a samozrejmé sa takto vzdelávať. Nie je to ľahké ani pre vašich učiteľov takýmto spôsobom učiť. Napriek tomu, im nie je ľahostajné vaše vzdelanie, tak im to prosím opláťme tým, že k ich zadávaným úlohám budeme pristupovať snaživo, poctivo a každý deň. Nezabúdajte na pravidelné prestávky medzi učením, veď aj vyučovací hodina v škole trvá 45 min.
5. **KROK:** Pohyb. Pohyb je život = rozhybeš telo, rozprúdiš myseľ.
Krátky pobyt v prírode, prechádzka s rodičmi, či s kamarátmi, prebehnúť sa na bicykli, kolobežke, na korčuliach je dovolené, aj počas domáceho pobytu. Je to na tebe, akú formu pohybu si vyberieš, hlavne sa nezabudnime hýbať a pokiaľ možno tak aj s úsmevom. Nezabudnúť na povinné rúško na tvár, nepodávať si ruky s kamarátmi, neobjímať sa.

6. **KROK:** Spoločenské hry, zapojiť členov rodiny do spoločnej hry. Je veľmi dôležité, aby rodiny v tomto období držali spolu. V spoločnej hre nie je podstatné kto vyhrá, ale ide o spoločnú aktivitu, ktorá nás nielen spája, ale aj zabáva. Práve teraz je pre nás všetkých vhodný čas robiť veci spoločne, akoby ťahať za jeden povraz.
7. **KROK:** Každý deň si povedať tri veci, za ktoré som vďačný – vďačná.
8. **KROK:** Spravme si svojpomocne motivačnú nástenku, na ktorú si každý deň napíšeme, zavesíme aspoň päť úloh, ktoré chceme dnes splniť. Budeme mať nielen pestrší deň, ale naučíme sa veci cielene plánovať a zároveň plniť, aby každý náš deň mal zmysel a na konci dňa sa tak môžeme tešiť, aký sme dobrí a úspešní.

Milí moji, na záver by som vám ešte chcela povedať, že vôbec nie je dôležité, aby sme sa neustále len učili, mechanicky robili úlohy, alebo automaticky plnili očakávania druhých. Na druhej strane, len človek ktorý sa učí, študuje, vzdeláva sa, vie ako sa starať o svoje zdravie, aby bol zdravý. Vie, kde a v čom spočíva šťastie, aby bol šťastný.

Veľmi na vás myslím, v myšlienkach som s vami. Pomáhajme si a chráňme sa navzájom, aby sme sa v škole stretli v plnom zdraví, s radosťou a úsmevom, pretože - kto s láskou dáva, ten dvakrát dáva a to sa nenaučíme zo žiadnej knihy, neprečítame si o tom na internete, musí to ísť z nás samých a byť v nás. Zostaňme silní, statoční a hlavne múdri. Objímam na diaľku.

Som tu pre vás a pre vaše deti, kedykoľvek budete potrebovať

Mgr. Monika Majková

Školská špeciálna pedagogička

Monika.majkova7@gmail.com

0949 588 150