

Nevím, jak dobře zvládáte školní povinnosti v této podivné době. Ne každý má takovou sebekázeň, aby se dokopal k tomu něco dělat, když chybí každodenní kontrola ze strany školy.

Proto vám posílám:

### **Dobře míněné rady v době koronavirové:**

1. Pravidelně **čtěte informace** a úkoly od svých vyučujících.
2. Udělejte si **plán** - třeba na týden, je vhodné si ho sepsat do bodů.
3. Vytvořte si **system a řád**, vstávejte v pravidelnou dobu (netvrdím, že to musí být v 7 hodin ráno), rozvrhněte si denní režim a vyčleňte si čas na učení - nejlépe zase v pravidelnou dobu. Umyjte se, oblečte se, vstaňte z té postele, uklidte si kolem sebe... ☺
4. **Seřadte si úkoly** - podle termínu odevzdání, podle náročnosti...
5. Nepřemýšlejte, jak velké množství úkolů máte před sebou (je to demotivující), udělejte jeden, pak další... **postupujte krok za krokem.**
6. Pokud jde o maturitu nebo závěrečné zkoušky - dejte si dohromady otázky a jejich vypracování. **Základ je mít se z čeho učit.** Vím, že to víte, ale stejně to mnozí nedělají a nemají to v pořádku. U ostatních předmětů to platí taky.
7. Víte, co je **prokrastinace**? = chronické odkládání úkolů na později. Každý to známe, ale jde o to, znát míru, kdy už je opravdu nutné začít. Proto zkuste udělat **každý den alespoň jednu z věcí, které jste zatím odkládali na později** (cokoliv, nemusí se to týkat jenom učení).
8. Na **závěr týdne si vyhodnoťte**, co jste stihli, jak jste byli (ne)úspěšní...
9. Mějte **dobrou náladu :-)**  
A rozdávejte ji i druhým. Zavolejte například vašim prarodičům. I ten nejbanálnější rozhovor jim udělá radost (co měli k obědu, co sledovali v televizi, co se jim líbilo, nelíbilo...).
10. **A umývejte si ruce!**

Zdravím vás a zdraví vám přeji ☺

Jolana Senčáková