

# *Jak na Koronavirus*

ZŠ ROHÁČOVKY

# ***Obsah***

1. Vzdělávání I. – učební prostředí on-line
2. Vzdělávání II. – učební prostředí on-line
3. Vzdělávání III. – další možnosti vzdělávání
4. Jak pečovat o své duševní zdraví
5. Jak pečovat o své duševní zdraví II. – doporučení  
Psychologického ústavu Akademie věd ČR
6. COVID-19, rodiče a děti
7. Jak trávit volný čas v karanténě?
8. Kam se případně obrátit pro psychologickou pomoc

# *Vzdělávání I. – učební prostředí on-line*

- Učebnice Fraus – 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\\_SXu14A5LjK\\_R-5olpLzKps8VsnKBLFn\\_aMpPV9rxOCc](https://www.vcelka.cz/?fbclid=IwAR0tiflOjJADqCh_SXu14A5LjK_R-5olpLzKps8VsnKBLFn_aMpPV9rxOCc)
- Khanovská škola – výuková cvičení a videa (mj.) z matematiky a přírodovědných předmětů
  - <https://cs.khanacademy.org>
- Umíme to – on-line cvičebnice pro procvičování různých předmětů
  - <https://www.umimeto.org>
- Učebnice online (NOVÁ ŠKOLA) - Multimediální interaktivní učebnice pro 1. a 2. stupeň ZŠ
  - <http://ucebnice.online>

# *Vzdělávání II. – učební prostředí on-line*

- Duolingo – procvičování cizích jazyků
- <https://cs.duolingo.com>
- Veselá chaloupka – online výukové materiály pro prvostupňové děti
- <https://www.vesela-chaloupka.cz>
- Škola s nadhledem – online interaktivní cvičení pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ
- <https://www.skolasnadhledem.cz/profil/prehled>
- Školákov – procvičování pro děti na 1. stupni ZŠ
- <https://skolakov.eu>
- Primaúča – výuková videa obsahující učivo českého jazyka pro 1. stupeň
- <https://www.primauca.cz>

# *Vzdělávání III. – další možnosti vzdělávání*

- Pořad ČT 2 zaměřený na vzdělávání dětí 1. stupně
  - <https://www.ceskatelevize.cz/porady/13394657013-ucitelka/>
- Pásmo vzdělávacích pořadů ČT pro žáky 2. stupně
  - <https://www.ceskatelevize.cz/tv-program/hledani/?filtr%5bnadtitul%5d=Odpoledka>
- Komiksy pro děti o astronomii
  - [http://www.asu.cas.cz/cz/deti-a-mladez/komiksy?fbclid=IwAR3ibTKB72dE8iD9eAJabPTut4sQRbqkV9qf\\_6FlpUMufcuN5rohYUHcft8](http://www.asu.cas.cz/cz/deti-a-mladez/komiksy?fbclid=IwAR3ibTKB72dE8iD9eAJabPTut4sQRbqkV9qf_6FlpUMufcuN5rohYUHcft8)
- Výukový program Vyprávěj příběhy
  - <https://vypravej.pametnaroda.cz>
- Znalostní hra Dobyvateľ
  - <https://dobyvatel.nova.cz>

# ***Jak pečovat o své duševní zdraví?***

## **1. AKTIVITA**

Zaměřte svou pozornost na jiná témata než jen na aktuální situaci okolo Koronaviru, plánujte si aktivně svůj čas, snažte se zaměstnat (péče o druhé, četba, kreativní tvorba, domácí práce atp.). Nezapomínejte ani na fyzickou aktivitu.

## **2. SDÍLENÍ**

Bavte se o svých pocitech s druhými. Travte čas doma společně. Pokud se se svými blízkými nemůžete vidět, zavolejte jim. Nebudte v tom sami.

## **3. MALÉ RADOSTI**

Dělejte si radost (dobrým jídlem, kvalitní knihou, oblíbenou činností, procházkou, poslechem hudby atp.).

## **4. POMOC**

Pomáhejme těm, co to potřebují (např. seniorům v našem okolí atp.). Pokud je to třeba, nechte si pomoci i vy (viz poslední slide).

- Zajímavé články

- <https://psychologie.cz/psychicka-imunita/>

- [https://www.lidovky.cz/domov/mentalni-hygiena-v-dobe-koronaviru-udelejte-si-plan-cvicte-a-nestraste-deti-radi-psycholog.A200310\\_154516\\_In\\_domov\\_tmr](https://www.lidovky.cz/domov/mentalni-hygiena-v-dobe-koronaviru-udelejte-si-plan-cvicte-a-nestraste-deti-radi-psycholog.A200310_154516_In_domov_tmr)

### 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 frustrováni (je nám v něčem bráněno), deprivováni (máme pocit nedostatku) a zároveň přehlceni 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, učení 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, nadřizené 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 prázdne.

### 1. Prožívání je normální – akceptujte obavy i stud

Prožívat strach, obavy, záchvěvy paniky, frustraci, naštvanost, úzkost, bezradnost a následně třeba pocity viny za špagety navíc, studu či trapnosti je úplně **NORMÁLNÍ**. Z výzkumů vyplývá, že nás tyto emoce vedou ke zdraví ochrannému chování (např. mytí rukou, navýšení konzumace vitamínů). Není potřeba ani vhodné tyto emoce potlačovat či předstírat, že neexistují – jsou normální, **pomáhají nám přežít**, akceptujte je. Prostě to tak je.

### 2. Nebuďte negativní a nepřátelští – nekontaminujte prostředí

Laskavost je velmi nedocenená vlastnost. Myslete pozitivně, buďte laskaví, milí a ohleduplní vůči vlastnímu prožívání i k prožívání Vašich blízkých. Pokud máte radost, dobrou náladu či zprávu, sdílejte ji s ostatními. Emoce i nálady jsou vysoce nakažlivé. Šiřte optimismus a humor, cíleně hledejte pozitiva, podporujte v dobrém rozpoložení i ostatní. Někoho naštvat, kritizovat či vystresovat umí každý. Pobavit, potěšit, utěšit, pochválit, podpořit či rozesmát ostatní je obtížnější. Ale umíte to.

### 3. Pečujte o sebe – zůstaňte zdraví

Nemožnost odpočinout si a vypořádat se se stresem tak, jak býváme zvyklí (cvičení, sauna, restaurace, kultura), vytrženost “z pořádného života” je náročná a vyžaduje osvojení nových (jiných) tzv. copingových strategií. Zajídat či opjjet neklid není nejlepší nápad, lepší je udržet se aktivní a fit, což znamená pohyb, strídou strava s dostatkem vitamínů, pitný a vlastně celkový režim. Nedávejte svému mozku záminku myslet si, že jste nemocní, pokud nejste. Nechovejte se jako nemocní.

### 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. Doprovoďte je na procházce se psem, pošlete jim fotografii rozkvetlých narcisek, 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. Zasaďte 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.

## ***Jak pečovat o své duševní zdraví II. – doporučení Psychologického ústavu Akademie věd ČR***

# ***COVID-19, rodiče a děti***

- Jak přistupovat ke svým dětem?

1. Bavit se s nimi o tom, co prožívají a jak aktuální situaci vnímají.
2. Být pro ně oporou a poskytnout jim ujištění.
3. Určit jim role, naplánovat čas, zadat jim smysluplné činnosti, které je zaměstnají.

- Potřebujete pomoc s hlídáním, nebo zařídit pro děti doučování?

- <https://chcipohlidat.cz>
- FB stránka Spolu proti koronaviru

- Zajímavé články

- [https://www.rodicevitani.cz/koronavirus/vsechno-slysi-a-vsechno-je-to-zajima-ale-pak-z-toho-maji-nocni-mury-jak-opecovat-psychiku-deti-v-dobe-globalni-pandemie/?fbclid=IwAR1YXLoMhGvyDeZm337fD-ofWJG-M3997\\_gWytiAxrly6zOLhB7CkiJHnYQ](https://www.rodicevitani.cz/koronavirus/vsechno-slysi-a-vsechno-je-to-zajima-ale-pak-z-toho-maji-nocni-mury-jak-opecovat-psychiku-deti-v-dobe-globalni-pandemie/?fbclid=IwAR1YXLoMhGvyDeZm337fD-ofWJG-M3997_gWytiAxrly6zOLhB7CkiJHnYQ)



# ***Jak trávit volný čas v karanténě?***

## Virtuální prohlídka světových muzeí

<https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>

## Sledování přednášek

<https://www.ted.com>

## Čtení knih a časopisů

<http://www.avcr.cz/cs/pro-verejnost/casopisy>

[https://search.mlp.cz/cz/davka/pop.e-knihy\\_volne\\_ke\\_stazeni](https://search.mlp.cz/cz/davka/pop.e-knihy_volne_ke_stazeni)

<https://www.kosmas.cz/vyklad/43/e-knihy-zdarma>

<https://www.databazeknih.cz/eknihy-zdarma-ke-stazeni>

## Poslouchání rádia

<https://portal.rozhlas.cz>

## Poslech audioknih

<https://zvukoveknihy.cz>

## On-line jóga

Např. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_1FQU\\_JR254&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=_1FQU_JR254&feature=emb_title)

# ***Kam se případně obrátit pro psychologickou pomoc***

- Jak rodiče, tak žáci, mohou kdykoliv kontaktovat školní psycholožku přes e-mail **t.tetourova@zsrohacovky.cz** a domluvit si video konzultaci (pokud byste věděli o někom dalším, kdo by v této době potřeboval psychickou podporu, můžete mail zprostředkovat i jemu)
- **Linky a chaty pro žáky**
  - ❑ Linka bezpečí – 116 111; <https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>
  - ❑ Dětské krizové centrum – 241 484 149 nebo 777 715 215; [elinka.internetporadna.cz](http://elinka.internetporadna.cz)
- **Linky a chaty pro rodiče**
  - ❑ Linka pro rodinu a školu – 116 000; <https://linkaztracenedite.cz/chat>
  - ❑ Rodičovská linka – 606 021 021; <https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>
- **Linka pro seniory**
  - ❑ Linka důvěry senior telefon – 800 157 157 (slouží i pro pomoc v aktuální situaci, např. možné volat o pomoc s nákupy, vyzvednutím léků atp.)