

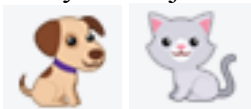


STAROSTLIVOSŤ O SEBA

Milí žiaci, už dlho sa učíte z domu, nemôžete chodiť na krúžky, osobne sa navštevovať, stretávať sa v škole a možno máte pocit, že to všetko trvá už veľmi dlho. Aj vo Vašich životoch, milí žiaci, nastali počas pandémie obrovské zmeny. Zmenilo sa veľa z tých vecí, ktoré boli pre Vás bežné a ktoré ste počas dní robili a na ktoré ste sa tešili. Aj v živote Vašich rodičov a učiteľov sa toho zmenilo v poslednej dobe veľmi veľa. V každom období, a obzvlášť v období zmien, aké nastalo teraz, je dôležité starať sa o seba. Pravidelná starostlivosť o samého seba Vám dodá energiu do ďalších dní a dobrú náladu.

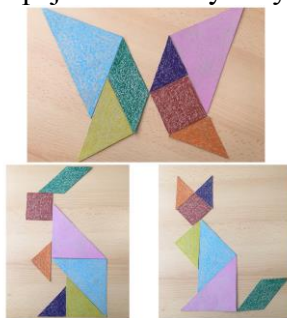
Som unavený/á z online vyučovania a čo s tým?

- Po skončení vyučovania, skúste ísť von – na prechádzku, na bicykel, kolieskové korčule, zabehať si, zacvičiť – alebo rozhýbte svoje telo doma – zacvičte si, zatancujte



si, zahrajte sa s domácim zvieratkom

- o pravidelný pohyb pomáha k tomu, aby sa Vám lepšie sústreďovalo na vyučovanie a aby ste si lepšie zapamätali učivo
- o pohyb Vám môže pomôcť zmierniť stres, vnútorné napätie
- o pohyb je dôležitý VŽDY v každom veku
- o Dôležitý je aj čerstvý vzduch – ak nemôžete ísť von, otvorte aspoň okno alebo vyjdite na balkón, zhlboka sa nadýchnite. Dýchanie je jeden z nástrojov nášho tela, ktorý máme vždy po ruke a ktorý nám môže pomôcť zmierniť stres, napätie
- Zahrajte si s rodičmi, súrodencami spoločenskú hru
 - o spoločenská hra môže Vám i Vaším rodičom pomôcť oddýchnuť si po náročnom online vyučovaní
- Zapojte Vaše ruky – vytvorte niečo



<https://www.youtube.com/watch?v=FWpuB-njZTI>

- o môžete kresliť, maľovať, vyrábať modely lietadiel a podobne
- o môžete pomôcť pri varení
- o vyrábanie náramkov
- Vytvorte si rutinu - pravidelný režim dodáva pocit stability a toho, že veci bežia ako majú. Aj keď pracujeme sa učíme z domu, mali by sme zachovávať určité rituály spojené s bežným školským dňom. Rituály vytvárajú návyky a bezpečie.
- Doprajte potešenie svojim zmyslom (zraku, sluchu, hmatu, chuti) – vypočujte si obľúbenú pesničku, dajte si niečo dobré (nezabudnite na pravidelné jedlo a dostatok tekutín), prečítajte alebo si pozrite niečo, čo vás baví, zabaľte sa do mäkkej deky,

doprajte si sprchu, objímte niekoho zo svojich najbližších (dotyky znižujú úroveň



stresu).

- Nezabudni na dostatok oddychu a kvalitný spánok

Odložte pri týchto činnostiach mobil, tablet tak, aby ste ho nemali po ruke –uvidíte, ako si Vaša hlava oddýchne.

Čo ak si najlepšie oddýchnem, keď si hneď po online vyučovaní zapnem film, seriál, televízor alebo hru?

- Pozeranie obľúbeného seriálu alebo hranie hry HNEĎ po skončení online vyučovania môže znieť ako super nápad ALE:
 - Vaše oči sú unavené po online vyučovaní a ďalšie pozeranie do televízora alebo mobilu Vaše oči unavuje ešte viac
 - unavený je aj Váš mozog, ktorý potrebuje, aby ste po skončení online vyučovania robili niečo, pri čom nebudete používať mobil, tablet, počítač, televízor. **Prečo?**
 - Aby si mozog lepšie zapamätal učivo z vyučovania
 - Aby ste nemali pocit, že Vaša hlava je plná ako taký melón
 - Aby ste si oddýchli a večer mohli rýchlo zaspať



Čo ak mám nepríjemné pocity počas lockdownu a som často smutný/á?

- Skúste robiť to, čo máte radi – Vaše záujmy, hobby (cvičenie, kreslenie, tanec ...čokoľvek, pri čom sa cítite dobre)
- Porozprávajte sa o tom, ako sa cítite s rodičmi, súrodencami, starými rodičmi, kamarátmi, triednou pani učiteľkou
- Obrátiť sa môžete aj na školskú psychologičku
- Alebo na anonymnú internetovú poradňu pre mladých IPčko <https://ipcko.sk/>

Čo ak mám strach, bojím sa a neviem, čo s tým?

- Zdôverte sa so svojim strachom a svojimi obavami niekomu, komu dôverujete
- Povedzte rodičom o tom, čo vyvoláva Váš strach a čoho sa bojíte
- Je dôležité, aby ste na strach alebo na čokoľvek, čo Vás trápi neboli sami – viacerým sa strach, trápenie zvláda ľahšie
- Nezabúdajte, že sa môžete zdôveriť Vašej triednej pani učiteľke, školskej psychologičke alebo anonymnej poradni pre mladých IPčko

Ak by si mal/a takéto alebo iné pocity, ak by Ťa niečo ťažilo a chceš sa s niekým porozprávať, môžeš sa obrátiť aj na mňa, na školskú psychologičku. Nezostávaj s tým, čo Ťa trápi osamote. Rada tu pre Teba budem.

