

učitel  
naživo

inspiration  
*na dálku*

# **Tipy pro online výuku od dětí pro děti**

## Poselství dalším generacím

Napiš aspoň dvě rady, které bys dal/a spolužákům nebo komukoliv, kdo se někdy octne v online distančním režimu školy, aby se mu situaci podařilo zvládnout.

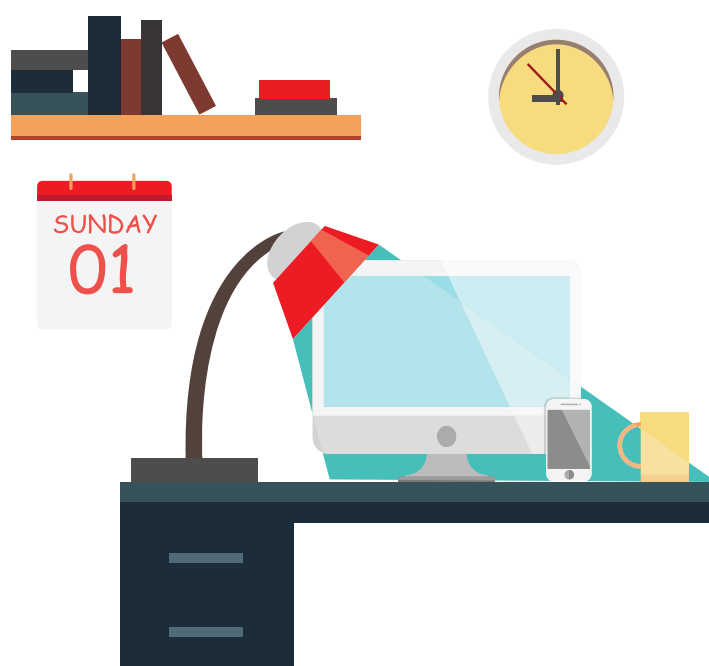


Svémi radami přispěli žáci a žákyně  
2. stupně ZŠ Naše škola Praha.

1

## Uklid' si stůl

Vždy pomáhá, když máš uklizené místo, kde pracuješ a máš pořádek ve věcech do školy. Dej od sebe pryč všechny rušivé věci.



# 2

## Naplánuj si týden

Na začátku týdne si rozklikni zadané úkoly a vytvoř si seznam (alespoň v hlavě), jaký den budeš na daném úkolu pracovat. Pomůže to, fakt. Nepřemýšlej moc nad úkoly a nad tím, aby byly všechny perfektní. Spolupracuj se spolužáky.

Když všechno zvládneš, „slav to“.





# 3

## Neodkládej to nepříjemné

I když tě to téma úkolu nebo hodiny nebaví, tak to neodkládej a neříkej si, že máš ještě čas a uděláš to zítra. Udělej to hned.

Při dělání úkolů si řekni, že když to dokončíš, tak máš pak celý týden klid.



4

## Nestresuj se

Hlavně nesmíš mít stres a když něco nestíháš, tak se zastav a naplánuj si to. Budeš se cítit líp.

Pusť si do sluchátek hudbu, dělej si přestávky mezi učením, odpočívej a šetři se.



# 5

## Chod' ven

Najdi si jinou zábavu než elektroniku a neseď jen u počítače. Měj dostatek pohybu nejen doma, ale i v parku s kamarády. Chod' brzy spát.



# 6

## Pracuj dopoledne a komunikuj

Nepracuj v odpoledních hodinách, zešílíš. Snaž se svoje denní penzum práce zvládnout do dvou odpoledne.

Komunikuj s učiteli, žádej je o rady a pomoc.





7

## To zvládneš

Říkej si, že to zvládneš, dodá to kuráž!



učitel  
naživo



[www.ucitelnaživo.cz](http://www.ucitelnaživo.cz)