



## PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÁ PORADNA PRO PRAHU 7 a 8

Glowackého 549/7, 181 00 Praha 8 | tel. 286 585 191, 286 882 368  
detašované pracoviště U Smaltovny 22, 170 00 Praha 7 | tel. 220 805 297,  
220 805 247  
IČO: 70827711 | www.ppppraha7a8.cz

# Informace pro děti a jejich rodiče



Milé děti zavřeli vám školy, nejsou to však žádné prázdniny!

Je to kvůli viru, o kterém jste určitě již mnoho slyšely.

Přesto pokud byste se chtěli ještě něco dozvědět, tak koukněte sem:

<https://decko.ceskatelevize.cz/koronavirus?fbclid=IwAR1sy4z02iJlh6T-jlrHsirD45KJyIkFNR96-S8kTGNYtJ6s76RKFr62ng>

**Dovolím si vám pouze připomenout, co je teď důležité dodržovat:**

1. **Myjte si ruce – často a pořádně.**
2. **Noste roušky, pokud jdete ven (chráníme se navzájem).**
3. **Pokud musíte jít ven, dodržujte odstup od ostatních lidí/děti (2 metry).**

**Nemějte strach, a pokud přece jen strach přijde, zkuste následující tipy:**

1. **Svěř se- bát se není ostuda. Každý se někdy bojí.**

Nenechávej si strach pro sebe! Běž za dospělou osobou a svěř se. Zeptej se, na cokoli co potřebuješ. Uleví se ti, hned jak své obavy vyslovíš. Zavolej/ Napiš /Svěř se kamarádovi.



## 2. Svůj strach vyžeň.

Když si strach uvědomíš, tak mu řekni, ať jde pryč.

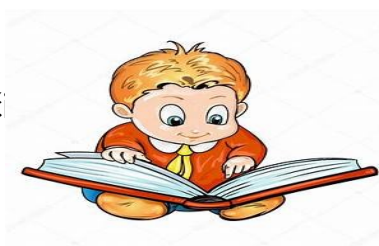


„*Ted' se nechci bát, ted' si chci hrát, učit, odpočívat.*“

Řekni mu to nahlas, aby to pochopil.

- **Zaměstnej hlavu:** Přeříkej si násobilku, vyjmenovaná slova, básničku, začni dělat všechno opačnou rukou, luskej prsty, běž se něco naučit. Odvedeš od strachu pozornost a bude ti lépe.
- **Zacvič si:** Když se cítíš špatně, tak je celé tělo v napětí. Nepotřebuješ tělocvičnu ani žádné pomůcky. Protáhni se, zatancuj si. Uvolní se ti napětí v těle.
- **Směj se:** Přečti si vtipy, sleduj vtipné videa, vyprávěj si s rodinou veselé historky, dejte si závody, kdo se bude smát víc.

I tak je důležité se uč



Zde je několik typů jak se učit doma:

- ✓ Sestav si denní, dvoudenní nebo týdenní plán.



- ✓ Sepiš si vše, co musíš udělat.

- ✓ Velké úkoly si rozlož na menší.

- ✓ Odhadni čas nutný pro splnění úkolu. Podle důležitosti a naléhavosti urči pořadí plnění úkolů.



- ✓ Po každém splněném kroku se odměň (seriál, film, dobré jídlo, sladkost, čtení, hra, protáhnout se).



- ✓ Dělej si přestávky po jasně dané době.

**Zpracovala: Mgr. Kristýna Kuberová, PPP pro Prahu 7 a 8**