

MŮJ DEN V KARANTÉNĚ

CHARAKTERISTIKA AKTIVITY

AKTIVITA JE ZAMĚŘENÁ PRIMÁRNĚ NA ŽÁKY 2. STUPNĚ ZŠ.

JEJÍM CÍLEM JE PODPOŘIT ŽÁKY VE ZVLÁDÁNÍ KARANTÉNY A JEJÍCH OPATŘENÍCH SE ZAMĚŘENÍM NA FYZICKÉ I DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.

AKTIVITA PŘEDPOKLÁDÁ VÍCEDENNÍ PRÁCI S TÉMATEM.

POPIS AKTIVITY

1. Žákům předáme pracovní list a zadáme, že mají zaznamenat jeden ze svých všedních dní v karanténě.

Poznámka: Tento krok je vhodné zadávat s předstihem před ostatními body v postupu aktivity. a raději pár dní dopředu, aby si žáci mohli vybrat svůj standardní všední den.

2. Žáci si zaznamenávají průběh svého dne v karanténě,

Do pracovního listu (viz strana 2) si žáci zaznamenávají svůj všední den v karanténě. Dělají časový snímek dne a odpovídají na několik otázek týkajících se jejich trávení volného času a chování k ostatním,

3. Žáci hodnotí svůj záznam podle zadaných kritérií.

Dávají do kontextu, co z jejich chování je prospěšné nebo naopak rizikové. Výsledkem této fáze je "obodovaný" záznam ze dne v karanténě a celkové skóre.

Poznámka: Skóre není nutné porovnávat mezi žáky, jde ryze o orientační číslo pro žáka, díky kterému se mu bude lépe sledovat posun mezi hodnocenými dny.

4. Žáci si kladou vlastní výzvu, jak další den v karanténě zvládnout zdravěji, jak dosáhnout vyššího skóre.

Žáci si mají za úkol stanovit osobní výzvu, jak následující den v karanténě strávit "zdravějším způsobem". Mají si vybrat minimálně 1 kategorii, ve které se pokusí dosáhnout vyšší skóre než v dříve hodnoceném dni.

5. Plnění výzvy.

6. Reflexe průběhu plnění výzvy.

Reflexe plnění výzvy může proběhnout buď prostřednictvím videokonference, kdy reflexi vedeme po jednotlivých tématech společně s žáky. Nebo můžeme zadat krátké textové zhodnocení, kde žáci shrnují nejzajímavější zjištění či co bylo z jejich pohledu nejtěžší pro plnění.

MŮJ DEN V KARANTÉNĚ

CO JSEM DNESKA VLASTNĚ DĚLAL/A...

7:00
7:30
8:00
8:30
9:00
9:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00

KOLIK HODIN JSEM DNESKA...

SPAL/A _____
BYL PŘES DEN OFFLINE A BEZ TV _____
VĚNOVAL ŠKOLNÍM POVINNOSTEM _____
VĚNOVAL POHYBU (CVIČENÍ, PROCHÁZKA, ...) _____

S KOLIKA BLÍZKÝMI JSEM BYL/A DNES V
KONTAKTU (TVÁŘÍ V TVÁŘ, TELEFONEM
NEBO NA CHATU...)

PODAŘILO SE MNĚ BEHEM DNE....

- SNÍST ALESPŮŇ DVĚ PORCE ČERSTVÉHO OVOCE NEBO ZELENINY
- VSTÁT PŘED 8:00
- BÝT ALESPŮŇ CHVÍLI VENKU (V SOULADU S KARANTÉNOU)
- POMOCI S DOMÁCÍMI PRACEMI
- PODNIKNOT NĚCO PŘÍJEMNÉHO SPOLEČNĚ S RODINOU
(POVÍDÁNÍ, FILM, DESKOVKA, PROCHÁZKA)
- VYHÝBAT ZBYTEČNÝM KONFLIKTŮM

CO MNĚ DNESKA UDĚLALO RADOST?

MŮJ DEN V KARANTÉNĚ

TECHNOLOGIE JSOU TEĎ V KARANTÉNĚ ČLOVĚKU VĚČNÝM SPOLEČNÍKEM, PŘESTO JE FAJN UMĚT SE KROTIT A DĚLAT I VĚCI BEZ PŘIPOJENÍ NA INTERNET. ZA KAŽDOU HODINU OFFLINE SI ZAPOČÍTEJ JEDEN BOD.

I V KARANTÉNĚ JE MOŽNÉ SE HÝBAT. VYRAZIT NA KRÁTKOU PROCHÁZKU S ROUŠKOU, PROTÁHNOUT SE DOMA PODLE VÍDEA Z YOUTUBE, ... ZA KAŽDÝCH 10 MINUT STRÁVENÝCH POHYBEM SI ZAPOČÍTEJ 1 BOD.

KOLIK HODIN JSEM DNESKA...

SPAL/A

BYL PŘES DEN OFFLINE A BEZ TV

VĚNOVAL ŠKOLNÍM POVINNOSTEM

VĚNOVAL POHYBU (CVIČENÍ, PROCHÁZKA, ...)

IDEÁLNÍ DÉLKA SPÁNKU JE PRO DOSPÍVAJÍCÍ 8 AŽ 10 HODIN DENNĚ, DO 12 LET DOKONCE 9 AŽ 12 HODIN DENNĚ). VEŠEL SES DO SVÉHO LIMITU? UDĚL SI 4 BODY DO SKÓRE.

ŠKOLNÍ POVINNOSTI SE MOHOU NEPŘÍJEMNĚ NAKUPIT, PROTO JE FAJN, PLNIT JE SPÍŠE POSTUPNĚ. ZA KAŽDOU HODINU, KTEROU JSI TENTO DEN VĚNOVAL ŠKOLE SI ZAPOČÍTEJ DVA BODY (MAXIMÁLNĚ 16 BODŮ).

NĚKDO JE KOMUNIKATIVNÍ A LIDI MU PŘÍMO CHYBÍ, JINÝ SI SAMOTU SPÍŠ UŽÍVÁ. OBOJÍ JE V POŘÁDKU. OBECNĚ JE FAJN UDRŽOVAT KONTAKT SE SVÝMI BLÍZKÝMI A OBČAS SE JIM OZVAT (ZAVOLAT, NAPSAT, POSLAT DOPIS). ZA KAŽDOU OSOBU, SE KTEROU JSI BYL DNES V KONTAKTU MIMO TVŮJ DOMOV, PŘIPOČÍTEJ JEDEN BOD.

S KOLIKA BLÍZKÝMI JSEM BYL/A DNES V KONTAKTU (TVÁŘÍ V TVÁŘ, TELEFONEM NEBO NA CHATU,...)

PODAŘILO SE MNĚ BEHEM DNE....

- SNÍST ALESPŮŇ DVĚ PORCE ČERSTVÉHO OVOCE NEBO ZELENINY
- VSTÁT PŘED 8:00
- BÝT ALESPŮŇ CHVÍLI VENKU (V SOULADU S KARANTÉNOU)
- POMOCI S DOMÁČÍMI PRACEMI
- PODNIKNOT NĚCO PŘÍJEMNÉHO SPOLEČNĚ S RODINOU (POVÍDÁNÍ, FILM, DESKOVKA, PROCHÁZKA)
- VYHÝBAT ZBYTEČNÝM KONFLIKTŮM

ZA KAŽDOU SPLNĚNOU POLOŽKU ZE SEZNAMU SI PŘÍDEJ 2 BODY.

VEDELE KONTROLY ÚKOLŮ DO ŠKOLY JE FAJN NAJÍT SI I PŘÍJEMNOU NÁPLŇ SPOLEČNÉHO ČASU.

SPOLEČNĚ STRÁVENÝ ČAS DÁVÁ VYNIKNOUT NAŠIM ZLOZVYKŮM A SLABINÁM, SNAŽTE SE NAD NIMI PŘIVŘÍT OČI A ZBYTEČNĚ SI NEKOMPLIKOVAT POBYT DOMA.

ČERSTVÉ OVOCE A ZELENINA JSOU DŮLEŽITÝM ZDROJEM VITAMÍNŮ, KTERÉ NÁM POMÁHAJÍ ODOLÁVAT NEMOCEM.

SNAŽ SE DODRŽOVAT REŽIM PODOBNÝ ŠKOLE. RÁNO VSTÁT, DOPOLEDNE SE VĚNOVAT ŠKOLNÍM POVINNOSTEM A ODPOLEDNE KONÍČKŮM. POMŮŽE TI TO LÉPE SE SOUSTŘEDIT A ZVLÁDNOUT SVÉ POVINNOSTI.

ČERSTVÝ VZDUCH A ZMĚNA PROSTŘEDÍ POMŮŽE NEJEN TVÉ FYZIČCE, ALE I HLAVĚ. NEZAPOMEŇ DODRŽOVAT PRAVIDLA KARANTÉNY (ROUŠKA, VYHÝBAT SE JINÝM LIDEM).

PÉČE O DOMÁCNOST ZAHRNJE SPOUSTU POVINNOSTÍ A RODIČE URČITĚ RÁDI UVÍTAJÍ TVOU POMOC. A TŘEBA SE I NĚCO NOVÉHO PŘIUČÍŠ, TŘEBA UVAŘIT SVÉ OBLÍBENÉ JÍDLO, POROZUMĚT ZNAČKÁM PRO PRANÍ,...

KARANTÉNA NEZNAMENÁ JENOM OMEZENÍ, ALE I MOŽNOST VĚNOVAT SE INTENZIVNĚ VĚCEM, KTERÉ TĚ ZAJÍMAJÍ, PŘEČÍST KNIHY, KTERÉ DLOUHO JEN LEŽELY NA POLIČCE, TVOŘIT, SBLÍŽIT SE S RODIČI NEBO SE OZVAT KAMARÁDOVI, KTERÉHO JSI DLOUHO NEVIDĚL. KAŽDOU RADOST SI OBODUJ NA STUPNICI 1 AŽ 4 PODLE SVÉHO UVÁŽENÍ, JAK JE DANÁ VĚC PRO TEBE RADOSTNÁ.

CO MNĚ DNESKA UDĚLALO RADOST?