

NÁMĚTY K PREVENCI

PRO KORONAVIROVOU KARANTÉNU



ŽÁKŮM CHYBÍ KONTAKT S VRSTEVNÍKY, ZKUSTE HO TROCHU KOMPENZOVAT

Právě probíhající období ukazuje žákům víc než kdy jindy, že škola není jen o učení, ale že je i místem setkávání s kamarády, o vztazích a sdílení.



Vedle úkolů a výuky zkuste i online třídnickou hodinu (například přes zoom.us). Náplň třídnické hodiny může být třeba hra Jedna pravda - jedna lež, kdy si žáci každý sám o sobě připraví jeden pravdivý a jeden vymyšlený výrok a ostatní hádají, co je pravda a co lež.



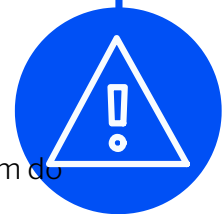
Může pomoci zajímavý (ideálně i vtipný) úkol, kde si žáci na závěr sdílí své výkony (fotografie zátiší, komiks k probíranému tématu, hádanka, křížovka pro ostatní...). Zkuste udělat něco pro to, aby žáci věděli, že i ostatní jsou v pořádku a řeší podobné věci jako oni.




Používáte-li Microsoft teams (nebo něco obdobného), založte jedno vlákno pro třídní povídání, kde si děti mohou nechávat vzkazy. Veřejné sociální sítě mohou být také fajn, ale na většině z nich je oficiální věkový limit 13 let (někde i více). Proto se před založením FB skupiny nebo skupiny na aplikaci WhatsApp ujistěte, že rodiče jsou s tím v souladu.


RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ V KARANTÉNĚ NEZMIZELO, JEN MÁ JINÉ FORMY


Děti teď tráví ještě více času na sociálních sítích, nemají pravidelnou náplň času a rodiče často nemají čas děti plně zaměstnávat nebo kontrolovat jejich aktivity.




 Během karantény většina lidí bojuje s režimem a motivací něco dělat. Inspiraci, jak si žáci mohou nastavit svůj denní režim, nabízíme prostřednictvím [infografiky](#). Zajímavým úkolem do Výchovy ke zdraví může být [aktivita Můj den v karanténě](#).

 Velké riziko představují sociální sítě a s nimi spojená především kyberšikana a kybergrooming. Pro práci s tímto tématem můžete využít [online dostupné infografiky od e-bezpečí z UPOL](#).

 Porozumění tomu, co prožívám, může být pro řadu žáků cesta, jak se současnou situací lépe vyrovnat. Tipem pro práci s tématem emocí je vytvořený [pracovní list](#), který navazuje na animovaný filmem [V hlavě](#), ten poutavě připodobňuje fungování emocí a lidského mozku.

 Pohyb pomáhá odbourat stres a negativní emoce. Velká část českého olympijského týmu se zapojila do kampaně [#olympijskaabeceda](#), kde si každý podle svého jména sestaví svůj tréninkový plán. Můžete dát žákům třeba na výběr, zda splní jméno, příjmení nebo obojí.

 Pro preventivní aktivity lze využít i další online portály, například pořad [Agent v kapse](#) nebo filmy projektu [Jeden svět na školách](#), které jsou nyní volně ke zhlédnutí online.

DOMA TO MŮŽE BÝT SLOŽITÉ. PODPOŘME RODIČE, AŽ TO ZVLÁDNOU

Pocit neustálých omezení, lezení si vzájemně na nervy, gradování konfliktů bude čím dál častějším problémem v mnoha rodinách. Nabízíme pár tipů, jak rodiče podpořit.



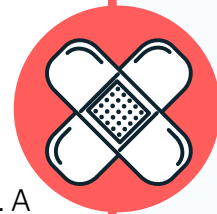
Nabídněte rodičům k přečtení praktický článek ze skaut.cz/dobranalada nebo článek od Linky bezpečí - [Koronavirus, jak s dětmi doma situaci zvládnout](#).





V rámci našeho Programu podpory rodin [SLUNEČNICE](#) nabízíme zdarma možnost telefonických konzultací přes číslo 730 891 269 (kolegyně Gabriela Krásná). Tématem mohou být například psychické potíže, konfliktní situace, výchovné potíže u dětí, obavy dětí o sebe i o rodiče, potíže s přechodem na vzdělávání doma,...


KAŽDÝ TO MÁ DOMA JINAK

Téměř v každé třídě je někdo, kdo to (nejen) teď doma nemá lehké. Musí se vyrovnávat se složitějšími podmínkami, může to být chybějící přístup k internetu, neúplná rodina, konflikty mezi rodiči, výpadek příjmů nebo rodiče s nižším intelektem.




 Základem je zadávání úkolů tak, aby je pokud možno zvládli žáci vypracovat samostatně. A zároveň s žáky (případně s rodiči) udržovat pravidelný kontakt. Pro tyto žáky (i jejich rodiče) bývá obtížné udržet si motivaci a osobní zájem učitele může být velkým motivačním prvkem úkoly splnit.


 Tématem specifik vzdělávání sociálně znevýhodněných dětí v karanténě se v konkrétních a praktických tipech věnuje [webinář](#) i [článek](#) od Člověka v tísni.


 Potřebujete-li, pokuste se navázat spolupráci s [neziskovou organizací z okolí](#), zda Vám je schopna pomoci při doučování těchto žáků. Také můžete vyhlásit dobrovolnickou výzvu (třeba přes [pomocdodому.cz](#) na online/telefonické doučování. Zavřené vysoké školy uvolnily časovou kapacitu mnoha studentům.

KARANTÉNU MŮŽE DOPROVÁZET STRACH, SAMOTA A ÚZKOST

I žáci mohou pociťovat strach o své zdraví a o zdraví blízkých, stres ze školních úkolů a být si nejistí z toho, co přijde a jak dlouho celá situace potrvá.

 Ministerstvo vnitra vydalo materiál [Ahoj, já jsem Korona](#), který žákům 1. stupně ZŠ přibližuje co je to koronavirus a jak se před ním chránit. Starší žáci mohou uvítat informace z webu Jdi do klubu ([Koronavirus, Jak se nezbláznit v karanténě](#)).

 Pro děti, které používají sociální sítě, nově nabízíme možnost chatu přímo s námi - lektory prostřednictvím [facebooku \(SPIRÁLA Prostor Pro\)](#) a [instagramu \(spirala_prostorpro\)](#), kde budeme k dispozici po, út a čt mezi 11:00 a 15:00. Uznáte-li to za vhodné, budeme rádi, když žákům kontakt na nás předáte.


 I nadále fungujeme pro žáky, učitele i rodiče na mailu poradna@prostorpro.cz. V úterý a ve čtvrtek mezi 13:00 a 15:00 jsme pro Vás i pro žáky k dispozici na našem telefonním čísle 734 574 710 (stačí prozvonit, zavoláme zpět).





NEZAPOMÍNEJTE NA SEBE

Současné období je pro většinu pedagogů časově (i jinak) náročnější než běžná výuka. Každý to prožívá jinak - někdo je vyčerpaný, někdo situaci vnímá jako příležitost k seberozvoji. Přinášíme pár námětů, jak se s nastalou situací poprat.




 Neziskovka [Nevypuště duši](#) sdílí pravidelně tipy pro pedagogy i nepedagogy a děti a rodiče a ..., jak o sebe pečovat v oblasti duševního zdraví nejen v době koranaviru.

 Pod MUNI vznikla studentská iniciativa Zvolsi.info, která se věnuje mediální gramotnosti. Loni na podzim vydali online publikaci [Průvodce po sociálních sítích](#), kde představují nejpopulárnější sociální sítě teenagerů (fungování, rizika a trendy). Zdarma a online nabízejí řadu tipů pro práci v třídnických hodinách metodiky [odyssea.cz](#) o osobnostně sociální výchově.

 Na pomezí odpočinku a seberozvoje se pohybuje kinematografie z témat sociální patologie, kde vzniká řada kvalitních filmů a dokumentů. Za nás z české tvorby můžeme doporučit:

- online dostupný dokumentární film [Mých posledních 150 000 cigaret](#) o závislosti na tabáku a o tabákovém průmyslu v Čechách,
- seriál [#martyisdead](#) o kyberšikaně mezi teenagery, rovněž dostupný zdarma online,
- nebo český film [Úsměvy smutných mužů](#) o problematice alkoholové závislosti.

 Jsme tu pro Vás. I nadále fungujeme na mailu poradna@prostorpro.cz. V úterý a ve čtvrtek mezi 13:00 a 15:00 jsme pro Vás k dispozici na telefonním čísle 734 574 710.