



Desatero doporučení pro současnou situaci

- 1) Dodržujte rozvržení pracovního týdne:
 - a) pondělí až pátek – práce do školy;
 - b) o víkendu odpočinek od školních povinností.
- 2) Dodržujte přibližně pravidelnou dobu vstávání a dobu, kdy chodíte spát.
- 3) Udělejte si denní plán činností.
Pokud se Vám tento plán nechce tvořit, tak se držte školním rozvrhem.
- 4) Snažte se dodržet délku studia jednoho předmětu shodně s délkou vyučovací hodiny.
Pravidelně si dělejte přestávky a střídejte předměty.
Domluvte se v rámci rodiny, ať Vás během práce nikdo neruší.
- 5) Během dne se snažte protáhnout, zacvičit si. Pokud máte možnost, zajděte si na zahradu či alespoň na balkón.
- 6) Snažte se být v kontaktu se spolužáky, kamarády, ale i rodinnými příslušníky. Zkuste zavolat i prarodičům. Potěšíte je.
- 7) Pomáhejte v domácnosti (vaření, úklid, praní, atd.). Pokud budete chodit nakupovat, **nezapomeňte si vzít roušku! Zbytečně se venku nezdržujte!**
- 8) Během dne se snažte odreagovat – dobrý film, hudba, hovor s kamarády.
- 9) Můžete začít doma dělat i to, co už jste dlouho odkládali.
- 10) Nezapomeňte, že s pozitivním přístupem jde všechno lépe.

Těšíme se na návrat do školy.

Vedení školy a učitelé SŠPA