

JAK SE LÉPE SOUSTŘEDIT NA ONLINE VÝUKU

RÁNO SI VYTVOŘ PŘÍJEMNOU ATMOSFÉRU

Pro dobré soustředění je potřeba klidná mysl.

Mozek potřebuje opatrně nastartovat, bez násilných podnětů a bez technologií. Vytvoř si ranní rutinu – např. v klidu se najež a pusť si oblíbenou písničku.

Tělo potřebuje dostatek tekutin pro dostatek energie a lepší soustředění.

Nedostatek tekutin zpomaluje reakce, zhoršuje soustředění a pozornost, proto nezapomeň doplňovat pitný režim během celého dne i v průběhu výuky.

PRAVIDELNĚ PIJ

ZDRAVĚ JEZ

Když budeš mít hlad, bude se ti hůř soustředit.

Pokud budeš přejedený, bude se ti hůř soustředit.

Pro tělo je priorita jídlo, ne výuka. Po přejedení tvoje tělo bude lenivé a veškerou energii vloží do trávení, ne na výuku. Jez pravidelně, po malém množství, ale častěji. Dopřej si dostatek zeleniny, ale i nějakou tu sladkost za odměnu.

Bez plánu se tvoje pozornost vytrácí.

Online rozvrh si napiš do tabulky na papír a připni na nástěnku (buď kreativní), ať víš, co tě čeká. Během ranní rutiny si promysli základní úlohy, které chceš stihnout během dne. Vytvoř si seznam, protože když si to napíšeš, bude to pro tebe závaznější a přehlednější. Vymez si, kolik času chceš v daný den věnovat učení.

NAPLÁNUJ SI ŠKOLNÍ ÚKOLY

NAJDI MOTIVACI

Čím větší máš zájem na tom, čeho se snažíš dosáhnout, tím se ti bude lépe soustředit.

Připomeň si svoje cíle (např. SŠ kam se chceš dostat, jaké povolání by tě bavilo...), najdi si vnitřní motivaci, chuť a snahu se co nejlépe na online výuku soustředit. Po online výuce se odměň.

Uklizené prostředí ti pomůže, aby se tvá pozornost upínala na výuku a ne na okolní podněty.

Udělej si pořádek na místě, kde se věnuješ učení - nejen na stole, ale také v pokoji. Připrav si všechny věci, které budeš ten den potřebovat na vyučování (sešity, učebnice, zvýrazňovače, pastelky a prázdné papíry).

UKLIĎ SI PRACOVNÍ MÍSTO

VYVĚTREJ MÍSTNOST

Kyslík ti pomůže lépe se soustředit.

Před začátkem každé hodiny si vyvětrej v pokoji a větrej pravidelně. Před důležitou úlohou/zkouškou otevři okno dokořán a zhluboka se nadechni.

Popros své okolí, ať tě nevyrušují, protože se chceš soustředit a je to pro tebe důležité.

Před vyučováním řekni ostatním členům domácnosti, že máš hodinu a potřebuješ soukromí. Pokud ti napíše kamarád, neodpovídej nebo mu dej najevo, že se chceš soustředit na výuku. Možná motivuješ i jeho a začne se na výuku taky soustředit. Možná si řekne, že když to zajímá tebe, mohlo by to zajímat i jeho.

**POŽÁDEJ
O SOUKROMÍ**



**ODLOŽ VĚCI,
KTERÉ TĚ
VYRUŠUJÍ**

Vypni všechno, co rozptyluje tebe i tvou pozornost.

Vypni TV, radio, eliminuj zvuk a hluk. Telefon odlož co nejdále. Můžeš se na něj podívat, až ti skončí online výuka. Pokud si přes telefon připojený na online výuku, vypni si zvonění a upozornění, nechatuj se spolužáky, nehraj hry a nekontroluj zprávy - telefon může sloužit jako odměna na konci hodiny.

Přestávka ti může pomoci vrátit se na další hodinu s větší čerstvostí, aktivitou a dokážeš se déle soustředit na nové téma.

Využij přestávky mezi jednotlivými hodinami. Postav se, protáhni, projdi se po bytě, zajdi si na záchod, pro pití, pro svačinku... prostě nechej mozek na chvíli odpočívat.

**VYUŽIJ
PŘESTÁVKY**

**DĚLEJ
JENOM
JEDNU VĚC**

Nedělej více věcí najednou, protože to rozděluje tvoji pozornost.

Snaž se soustředit pouze na online hodinu, která zrovna probíhá. Nedělej u toho úkoly, které máš do jiného předmětu. Vynech sociální sítě - můžeš se na ně podívat za odměnu, až hodina skončí. Nejprve dokončí jednu úlohu a až potom začni další.

Plný papír = volný mozek a prostor pro jiné věci.

Pokud tě během online výuky něco napadne, napiš si to na papír, ať nemáš pocit, že to musíš držet v hlavě. Myšlenku si na papír odložíš a můžeš se dále věnovat výuce. Po vyučování se k myšlence můžeš vrátit.

**ZAPISUJ
MYŠLENKY**

**DOSTATEČNĚ
SPI
A ODPOČÍVEJ**

Když nejsi odpočínutý, mozek má problém se soustředit a snadno se nechá rozptýlit.

Důležitý je pravidelný spánkový režim (ve stejnou hodinu chod' spát a ve stejnou hodinu vstávej). Moc spánku, ale také škodí, protože může mít vliv na lenivost. Přes víkend si dopřej aspoň jeden celý den bez učení.