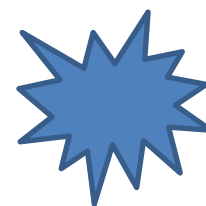


18. 3. 2020/1. pokusné číslo „ časopisu“



Příspěvek PRVNÍ – Hledá se ...

... **A MÁME TADY PROBLÉM**, ANEB, **JAK SE BUDE NÁŠ** NOVÝ, ORIGINÁLNÍ,
ZÁBAVNÝ, KRÁSNÝ, VTIPNÝ, POUČNÝ **ČASOPIS JMEMOVAT ???**

Tímto vyhlašuji **soutěž číslo 1** o jakýkoli návrh na název našeho veledíla. O své nápady se do 31. 3. 2020 podělte na psycholog@skolahrusovany.cz. Ze zaslaných návrhů bude jeden vybrán náhodným losováním z pravého slaměného klobouku (fotodokumentace bude přiložena v následujícím čísle) a tento dále oficiálně používán - **HURRRRÁÁÁÁ**.

Příspěvek DRUHÝ – Chráníme sebe i své okolí

Mluví se o tom neustále, vyjadřuje se každý, kdo umí mluvit či psát, denně dostáváme spoustu zaručených rad, jsou zaváděna nová opatření. Někdy z toho jde hlava kolem a jeden neví, co s tím. Ano, uhádli jste, řeč je o koronavirové nákaze.

Je důležité nejenom si poctivě umývat ruce mýdlem, nosit roušku, zbytečně nevycházet, nesdružovat se, ale také nesmíme zapomínat na dobrou náladu, úsměv na tváři a víru, že to vše nakonec dobře dopadne. Já nám všem držím pěsti pro štěstí, přeji hodně sil, trpělivosti, pokory, odvahy i osobní zodpovědnosti. Pro jistotu přidávám i pár odkazů týkajících se této problematiky.

<https://decko.ceskatelevize.cz/koronavirus?fbclid=IwAR1sy4z02iJlh6T-jlrHsirD45KJyJlkFNR96-S8kTGNYtJ6s76RKFr62ng>

https://blog.linkabezpeci.cz/koronavirus-jak-s-detmi-doma-situaci-zvladnout/?fbclid=IwAR2LRwvq-y772lg_JAb0nW-eYa5HPmSrME_8a9XfBKSHjgUTUK0kaOAGUKE

https://www.canva.com/design/DAD24JrYabQ/FPSBCTusUVoXML5aFElVfQ/view?fbclid=IwAR1VeTb16Gi7_32V1wx9vtY6k55Glr0ybvXQW4Emw9udu7XkKE5YBcWI27s#1

Příspěvek TŘETÍ – Jak „PŘEŽÍT“ od PONDĚLÍ do PÁTKU

Vypadalo to, jako prázdniny, ale nejsou to prázdniny, proto je důležité si od pondělí do pátku zachovat pravidelný režim.

To znamená vstávat každý den ve stejnou dobu, třeba v 7:30, vědomě si připomenout, jaký je den a kolikátého je, spáchat všechny skvělé ranní rituály (např. vodní ledové osvěžení, vydatná snídaně, horké kakao, ranní protažení těla – co třeba rozvíčka dle Spejbla a Hurvínka <https://www.youtube.com/watch?v=ds-XAt9ImPc>).

V 8:30 – 9: 00 se již můžete s nadšením vrhnout na školní povinnosti. Během učení nezapomínejte na pravidelné krátké přestávky (vyčurat, napít, nasvačit, vyvětrat, protáhnout se), používejte různé zdroje k procvičování dle doporučení vašich zvědavých učitelů, kteří šmejdí po všech skrytých koutech internetu, aby vám výuku zpestřili způsobem nevídaným. Snaží se i česká televize, jistě už jste objevili program na ČT 2, kde od rána do odpoledne běží v blocích výuka pro jednotlivé ročníky.

Dopřejte si dlouhou polední pauzu na oběd a poobědní odpočinek, třeba od 12 h do 15 hodin odpoledne. Potom se můžete ještě věnovat procvičování a opakování učiva, hře na hudební nástroj (nervy rodičů a sourozenců se nepočítají 😊), sportovním aktivitám

v omezeném prostoru, moc doporučuji četbu časopisů a knížek, hraní deskových her. A pokud to jde, tak od 17. hodiny se věnujte odpočinku a nabírání sil na další den. Nezapomeňte jít spát (optimálně mezi 20:00 – 21:00) a dobře se vyspěte. Ve spánku se ukládají naučené vědomosti do paměti a navíc, třeba se Vám budou zdát divukrásné sny.

Takový improvizovaný, ale pravidelní denní rozvrh si může vytvořit každý sám (stačí vzít papír, barevné fixy, pravítko a hurá na tabulkové rozpisy).

Tímto vyhlašuji **sběr příspěvků** na téma:

- ✚ Můj denní rozvrh (posílejte fotky svých vytvořených denních rozvrhů)
- ✚ Můj oblíbený ranní či večerní rituál
- ✚ Můj sen, aneb, co se mi to vlastně v noci zdálo

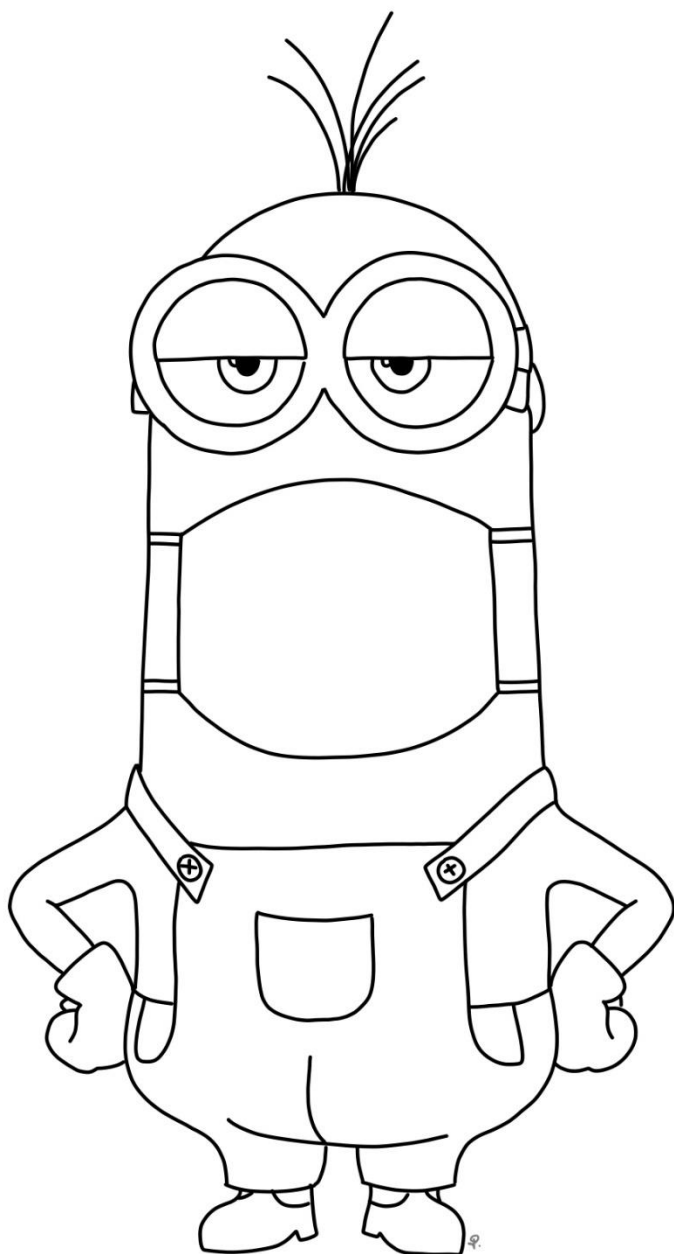
Vámi zasláné příspěvky budu pečlivě shromažďovat a postupně je zveřejňovat v našem časopise (samozřejmě pokud s tím budete souhlasit).

✚ Příspěvek ČTVRTÝ - S ÚSMĚVEM

Přijde Pepíček ze školy a říká: "Mami, dneska jsem se jediný z celé třídy přihlásil!" "No to je pěkné," říká maminka, "a na co se paní učitelka ptala?" "Kdo rozbil okno na chodbě."

„Venoušku, proč si někdy nechodíš hrát s kamarády?“ „Mami, ty bys kamarádila s někým, kdo pořád žaluje, brečí a nic neumí?“ „To ne, Venoušku.“ „Tak vidíš, oni taky ne.“

Zavolá si pán klučinu a ptá se ho, jak se jmenuje? „Jako můj táta.“ „Dobře, a jak se jmenuje tvůj tatínek?“ „Přece jako já.“ „No a jak se teda oba jmenujete?“ nevzdává to pán. „No stejně přece!“



..... A TO JE VŠE, TĚŠÍM SE NA VAŠE REAKCE, PŘÍSPĚVKY, KOMENTÁŘE, DOUFÁM, ŽE DALŠÍ ČÍSLO JIŽ BUDE NAŠÍM SPOLEČNÝM DÍLEM. PŘEDEM DĚKUJI VŠEM. SRDEČENĚ ZDRAVÍ.

Zdenka Tomšů (školní psycholožka a odpovědná redaktorka ☺)