

JAK BÝT DISCIPLINOVANÝM ŽÁKEM nejen BĚHEM ONLINE VÝUKY ANEB JAK SE EFEKTIVNĚ UČIT

**Plánuji si učení
sám / sama**



Nepodvádím, stanovím si očekávání.
Na úkolech pracuji samostatně, se spolužáky či s podporou rodičů, aktivně se zapojuji do práce, nenechám ostatní pracovat za sebe.

Jak na to ?



Zjistím zadané úkoly na Teamsu, ať vím, co mě čeká.
Pokud mi něco není jasné, zeptám se spolužáků nebo učitele.

Rozvrhnu si den, sestavím si pořadí úkolů a postupně se jim věnuji.

Kontroluji si hotové a odeslané úkoly,
odškrkávám si vše splněné.

Snažím se být během výuky aktivní, snažím se dělat vše co mohu.

Píšu si poznámky, dělám si výpisky, používám myšlenkové mapy.

**Co mi může
pomocť**



Vím, co mě ruší, vyhýbám se tomu, popř.to odložím na později.

Jsem v kontaktu se spolužáky, učiteli, pokud potřebuji, řeknu si o pomoc.

Snažím se pracovat pravidelně, spolupracuji při hodinách, komunikuji.

Dbám na odpočinek, dávám si pauzy, chodím na procházky, cvičím, dělám věci, které mě baví.

Odměňuj se, dej si něco dobrého, pochval se :-)

Pokud budeš potřebovat, obrať se na nás:

školní psycholožka - Leona Švecová,

školní speciální pedagožka - Michaela Maňasová