

Rady žákům, jak přežít ve zdraví absenci školních lavic

Milí žáci,

připravila jsem pro vás několik rad vycházejících ze známých českých přísloví, kterými byste se měli řídit nebo alespoň se inspirovat.

Pokud někdo nemá trpělivost prokousat se textem nebo chce rady teď a tady:

1. Udržuj si denní režim jako v době školní docházky – včas vstávej a včas chod' spát
2. Plánuj si každodenní činnosti, neodkládej povinnosti na jindy
3. Využij příležitosti naučit se něco, na co jindy nemáš čas – uč se novému
4. Trénuj mozek i svaly, střídej činnosti
5. Dodržuj zdravou stravu, podílej se na přípravě
6. Mysli pozitivně, raduj se a o starosti se poděl

Pro trpělivé:

1. Ranní ptáče dál doskáče.

- Snaž se dodržovat denní režim, jako kdybys chodil do školy.
- Ráno vstávej včas a večer neponocuj, narušil by sis biorytmus, tělo je pak náchylné k nemocem, špatně se soustředíš, nedokážeš udržet pracovní tempo a pracovní morálku.

2. Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.

- Každý den si naplánuj.
- Rozvrhni si čas i náplň samostudia, odpočinku, svoji pomoc s chodem domácnosti.
- Povinnosti si rozvrhni tak, abys mohl víkend věnovat svým zálibám, společně strávenému času s blízkými apod.

3. Co se v mládí naučíš, ke stáru jako když najdeš.

- Vy ani nemusíte čekat tak dlouho, samostudiem si vyzkoušíte, jak vám vyhovuje studijní příprava v odlišných podmínkách.

- Dnešní studijní podmínky se blíží těm, ve kterých se budete připravovat k maturitě a potom i studovat na vysoké škole.
- A navíc, pokud se budete podílet na chodu domácnosti, naučíte se uklízet a vařit – hoši ☺, opravovat kapající kohoutek a utáhnou uvolněný šroubek – dívky ☺, tak dnes uděláte radost doma a o poznání později svým budoucím blízkým.

4. V zdravém těle zdravý duch.

- Heslo Dr. Miroslava Tyrše, zakladatele Sokola, vycházelo z řecké kalokagathii, tedy antického ideálu duševní i tělesné krásy.
- Proto střídej činnosti, kterými trénuješ duši, mozek i svaly.
- Při samostudiu měň předměty s různým zaměřením, začínej těmi náročnějšími nebo těmi, které jsou pro tebe obtížné nebo tě nebaví /ale takové nejsou ☺/.
- Prokládej přípravu přestávkami na občerstvení, vyvenči pejska nebo sebe – vynes odpadkový koš, protáhni se, udělej pár cviků – kliků, dřepů, sedů – lehů.
- Nezapomeň na relaxaci, zkus třeba jógový „pozdrav slunci“ – pokud ho neznáš, strýček Google ti poradí. Můžeš se i nafotit nebo natočit a záznam pošli tělocvikáři, ať vidí, že tvé tělo nezahálí ☺
- Pro ty s větší trpělivostí a potřebou pravidelného pohybu jsou ideální např. 30 denní výzvy – zkus si 30 dní každý den měřit výdrž v „prkně“-plank, počítej dřepy, lehy – sedy a na konci měsíce můžeš posoudit, jak se pravidelným cvičením zlepšila tvoje výkonnost. Výzvy nejsou jen tréninkem těla, ale i mentálním zdokonalováním. Zjistíš, zda máš výdrž a trpělivost, každý den se přinutit k pohybu.
- Zkus zapojit i rodinu, prarodiče, kamarády ...

5. Snídej sám, o oběd se rozděl s přítelem, večeři dej nepříteli.

- Nezanedbávej kvalitní stravu; nezapomeň, že snídaně ti dá energii na celé dopoledne, kdy se učíš – vhodné jsou pomalu odbourávající se cukry – škroby, tedy müsli, vločkové kaše s ovocem, ořechy apod.
- Pokud se chceš ☺ odpoledne ještě učit, nedávej si k obědu těžká jídla ve velkém množství - i když taková „svíčková se 6“ ☺ krev se přesune k žaludku a střevům, a to pak asi někde schází – chudák mozek, musí si odpočinout, když nemá zdroj energie.
- Plánujte si, co budete vařit. Při stolování si povídejte, protože:

6. Sdílená radost je dvojnásobná radost, sdílená starost je poloviční starost.

- Nezapomeň dělat činnosti, které přinášejí radost nejen tobě, ale i druhým. Vymýšlej pro sebe a své blízké společné aktivity, bav se i chatuj s kamarády – ale ne 10 hodin denně nebo o půlnoci 😊.
- Mysli pozitivně, ale pokud přijdou nějaké starosti, nezůstávej s nimi sám, poděl se o ně s někým, komu důvěřuješ ... A tady platí, viz nahoře, že i **„V nouzi poznáš přítele“**

Hana Vrbecká Procházková