

NÁMĚTY K PREVENCI

PRO KORONAVIROVOU KARANTÉNU

RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ V KARANTÉNĚ NEZMIZELO, JEN MÁ JINÉ FORMY

Děti teď tráví ještě více času na sociálních sítích, nemají pravidelnou náplň času a rodiče často nemají čas děti plně zaměstnávat nebo kontrolovat jejich aktivity.

- Během karantény většina lidí bojuje s režimem a motivací něco dělat. Inspiraci, jak si žáci mohou nastavit svůj denní režim, nabízíme prostřednictvím [infografiky](#). Zajímavým úkolem a výchovy ke zdraví může být aktivita [Můj den v karanténě](#).
- Velké riziko představují sociální sítě a s nimi spojená především kyberšikana a kybergrooming. Pro práci s tímto tématem můžete využít [online dostupné infografiky od e-bezpečí z UPOL](#).
- Porozumění tomu, co prožívám, může být pro řadu žáků cesta, jak se současnou situací lépe vyrovnat. Tipem pro práci s tématem emocí je vytvořený [pracovní list](#), který navazuje na animovaný filmem [V hlavě](#), ten poutavě připodobňuje fungování emocí a lidského mozku.
- Pohyb pomáhá odbourat stres a negativní emoce. Velká část českého olympijského týmu se zapojila do kampaně [#olympijskaabeceda](#), kde si každý podle svého jména sestaví svůj tréninkový plán. Můžete dát žákům třeba na výběr, zda splní jméno, příjmení nebo obojí.
- Pro preventivní aktivity lze využít i další online portály, například pořad [Agent v kapse](#) nebo filmy projektu [Jeden svět na školách](#), které jsou nyní volně ke zhlédnutí online.



DOMA TO MŮŽE BÝT SLOŽITÉ. PODPOŘME RODIČE, AŽ TO ZVLÁDNOU

Pocit neustálých omezení, lezení si vzájemně na nervy, gradování konfliktů bude čím dál častějším problémem v mnoha rodinách. Nabízíme pár tipů, jak rodiče podpořit.

- Nabídněte rodičům k přečtení praktický článek ze [skaut.cz/dobranalada](#) nebo článek od Linky bezpečí - [Koronavirus, jak s dětmi doma situaci zvládnout](#).
- V rámci našeho Programu podpory rodin [SLUNEČNICE](#) nabízíme zdarma možnost telefonických konzultací přes číslo 730 891 269 (kolegyně Gabriela Krásná). Tématem mohou být například psychologické potíže, konfliktní situace, výchovné potíže u dětí, obavy dětí o sebe i o rodiče, potíže s přechodem na vzdělávání doma,...

KARANTÉNU MŮŽE DOPROVÁZET STRACH, SAMOTA A ÚZKOST

I žáci mohou pociťovat strach o své zdraví a o zdraví blízkých, stres ze školních úkolů a být si nejistí z toho, co přijde a jak dlouho celá situace potrvá.

- Ministerstvo vnitra vydalo materiál [Ahoj, já jsem Korona](#), který žákům 1. stupně ZŠ přibližuje co je to koronavirus a jak se před ním chránit. Starší žáci mohou uvítat informace z webu Jdi do klubu ([Koronavirus, jak se nezbláznit v karanténě](#)).
- Pro děti, které používají sociální sítě, nově nabízíme možnost chatu přímo s námi - lektory prostřednictvím [facebooku \(SPIRÁLA Prostor Pro\)](#) a [instagramu \(spirala_prostorpro\)](#), kde budeme k dispozici po, út a čt mezi 11:00 a 15:00. Uznáte-li to za vhodné, budeme rádi, když žákům kontakt na nás předáte.
- I nadále fungujeme pro žáky, učitele i rodiče na mailu [poradna@prostorpro.cz](#). V úterý a ve čtvrtek mezi 13:00 a 15:00 jsme pro Vás i pro žáky k dispozici na našem telefonním čísle 734 574 710 (stačí prozvonit, zavoláme zpět).

NEZAPOMÍNEJTE NA SEBE

Současné období je pro většinu pedagogů časově (i jinak) náročnější než běžná výuka. Každý to prožívá jinak - někdo je vyčerpaný, někdo situaci vnímá jako příležitost k seberozvoji. Přinášíme pár námětů, jak se s nastalou situací poprat.

- Neziskovka [Nevypust' duši](#) sdílí pravidelně tipy pro pedagogy i nepedagogy a děti a rodiče a ... jak o sebe pečovat v oblasti duševního zdraví nejen v době koronaviru.
- Pod MUNI vznikla studentská iniciativa [Zvolsti.info](#), která se věnuje mediální gramotnosti. Loni na podzim vydali online publikaci [Průvodce po sociálních sítích](#), kde představují nejpopulárnější sociální sítě teenagerů (fungování, rizika a trendy). Zdarma a online nabízejí řadu tipů pro práci v třídnických hodinách metodiky [odyssea.cz](#) o osobnostně sociální výchově.
- Na pomezí odpočinku a seberozvoje se pohybuje kinematografie z témat sociální patologie, kde vzniká řada kvalitních filmů a dokumentů. Za nás z české tvorby můžeme doporučit:
 - online dostupný dokumentární film [Mých posledních 150 000 cigaret](#) o závislosti na tabáku a o tabákovém průmyslu v Čechách,
 - seriál [#martyisdead](#) o kyberšikaně mezi teenagery, rovněž dostupný zdarma online,
 - nebo český film [Úsměvy smutných mužů](#) o problematice alkoholové závislosti.
- Jsme tu pro Vás. I nadále fungujeme na mailu [poradna@prostorpro.cz](#). V úterý a ve čtvrtek mezi 13:00 a 15:00 jsme pro Vás k dispozici na telefonním čísle 734 574 710.

