

1. Sledujte pravidelně webové stránky školy a Bakaláře, v kterých byste měli mít přehled všech zadaných úkolů, i když pracujete v různých aplikacích. Přístup do Bakalářů si aktualizujte, občas se – zejména v mobilních aplikacích Bakalářů odhlaste a znovu přihlaste).

2. Stanovte si denní řád učení. Obvykle se při distančním studiu „jede“ podle platného rozvrhu, některé aktivity, např. online výuka, po dohodě s učitelem může být přesunuta na jiný čas.

3. Vytvořte si seznam zadání a úkolů. Může to být třeba něco jako diář, kam si budete zapisovat nejen zadané úlohy, termíny, ale také poznámky, které se týkají priorit učení, časového harmonogramu učení (co udělám teď, co počká,...). V seznamu si pak odškrtněte, co již máte splněno. Na základních školách tomu říkají „úkolníček“, ostatně i na naší škole žáci takové pomocníky běžně mívají a vše si tam zapisují. Při distančním studiu jde o nepostradatelného pomocníka, který Vám studium a jeho kontrolu usnadní, zpřehlední a umožní Vám studium lépe plánovat. A navíc – nemusíte úkoly neustále hledat třeba v Bakalářích, kde jsou všechny úkoly shromážděny.

4. Buďte v kontaktu s učiteli a třídními učiteli. Jakmile budete mít nějaký technický problém (něco Vám nebude fungovat, nepojede internet), okamžitě se ozvěte. Dejte třídnímu učiteli také vědět, pokud máte doma ztížené podmínky pro distanční učení – je Vás doma na jeden počítač víc, nemáte ideální podmínky pro distanční studium, nemůžete se zapojovat do online vyučování nebo plnit zadání z důvodu zdravotních atd. S technickými nebo rodinnými problémy se v dané situaci musí počítat, jde o to, aby učitelé o případných problémech věděli již nyní a nedozvídali se o nich se zpožděním nebo dokonce až po návratu do školy.

5. Nebojte se otevřeně učiteli sdělit (telefonicky, e-mailem apod.), že třeba něčemu nerozumíte, že je tempo distančního učení pro Vás rychlé nebo že třeba nestíháte některé úkoly z nějakých důvodů plnit. Někteří to děláte běžně při normální výuce ve škole, tak toho využijte i při distančním studiu.

6. Vytvořte si k učení co nejvhodnější podmínky. Je to v některých domácnostech určitě těžké a složité, kdy třeba na malém prostoru je několik distančně studujících, zároveň někdo z rodičů pracuje v režimu home office. Ale důležité je třeba mít pořádek ve věcech, pokusit se odstranit vše, co by Vás při učení mohlo rušit, občas si vyvětrat atd.

7. Udržujte si doma při distančním studiu pokud možno dobrou náladu, a pokud to jde, tak také příjemnou atmosféru. *Trudomyslnost zahubila*, jak věděl už i Jára Cimrman, *mnoho výprav* ☺. Odměňujte se vytvářením pozitivní nálady. A pokud Vám rodiče s něčím pomohou, nezapomeňte jim poděkovat. I oni toho mají nyní až až.

8. Začátky bývají nejtěžší. Toto si prožili na začátku distančního studia snad všichni žáci v naší zemi. A to vše bez velké přípravy – v úterý 10. 3. 2020 ministerstvo zdravotnictví během dopoledne vyhlásilo uzavření škol a hned druhý den se již distančně vyučovalo. Rozkoukat se, zjistit, že toto nejsou prázdniny, připravit si počítač nebo mobil, nainstalovat aplikaci, zjistit zapomenuté přihlašovací údaje, ze strany učitelů vybrat pro daný předmět nejvhodnější online prostředek pro výuku, domluvit pravidla komunikace se žáky, zajistit, aby všechny zadané úkoly byly na jednom místě atd. adt. Toto máme – doufáme – již za sebou.

9. Hýbejte se, protáhněte se, občas si zacvičte, pokud máte nějaký dvorek nebo zahradu, proběhněte se občas po ní, zajděte si na procházku (při respektování všech nutných opatření).

10. Opatrujte se. Dodržujte hygienu, všechna vyhlášená opatření, omezte zbytečné osobní kontakty a dávejte na sebe pozor.