Ako začať školský rok 2022/23

IPčko

PRIPRAVTE SA

Pred začiatkom školského roka si upravte svoj pracovný priestor, kde si budete robiť domáce úlohy a pripravte si všetko, čo potrebujete, aby ste sa cítili pripravení - perá, zvýrazňovače, zošity, kalendár,...
Všetko, čo potrebujte na prvé dni v škole si pripravte deň vopred, aby ste mali ráno pokojné a bez stresu.

PLÁNUJTE

Plánovanie je užitočná vec, aj keď sa často podceňuje. Zapisujte si dôležité dátumy, úlohy, aktivity, projekty a postupne si ich škrtajte, keď sa Vám ich podarí splniť. Vytvorte si vlastný „plánovač" alebo použite nejaký existujúci. Vďaka tomu budete môcť pracovať so svojim časom a opäť Vám to môže pomôcť zmierniť stres a pocit, že nestíhate.

ZAPOJTE SA

Tento rok môže byť príležitosťou na objavovanie nových záujmov a skúšanie niečoho nového. Zistite si a vyberte niečo z toho, čo by Vás mohlo potešiť a napĺňať, napr. mimoškolské aktivity, krúžky, dobrovoľníctvo,... Vďaka tomu môžete spoznať nových ľudí a rozvíjať samých seba v tom, čo Vám je blízke.

HOVORTE A PÝTAJTE SA

Nemáte sa za čo hanbiť, ak potrebujete pomoc. Pýtajte sa na to, čo potrebujete vedieť, a čomu nerozumiete. Možno sa nechcete pýtať pred celou triedou, pokojne svojho učiteľa/učiteľku alebo spolužiakov kontaktujte individuálne alebo e-mailom a povedzte, čo potrebujete vedieť, vysvetliť alebo si iba utvrdiť. Vďaka tomu môžete zmenšiť stres z učiva, známok a skúšania. Hovorte o tom, čo prežívate s ľuďmi, ktorým dôverujte alebo anonymne na našich linkách pomoci. Je skvelé, keď na to nie ste sami, ale je z Vás dvojica pripravená vypočuť sa a hľadať riešenia :)

CIEĽ

Skúste sa zamyslieť nad tým, čo by ste počas tohto školského roka chceli dosiahnuť. Nejde iba o známky, ale aj o to, čomu by ste sa chceli viac venovať, čo by ste chceli skúsiť, a kam by ste sa chceli posunúť.

VZŤAHY

Vzťahy s ľuďmi, ktorých máte radi sú dôležité. Venujte im čas, doprajte si spoločné zážitky a buďte spolu. Ak ste hanblivý človek, môže to byť pre vás skutočná výzva nájsť si nových priateľov, je fajn začať napríklad na krúžkoch, keď ľudia zdieľajú rovnaké záujmy.

ROVNOVÁHA

Niektorí ľudia šport milujú a iní nie. Štúdium si vyžaduje intelektuálnu prácu, preto je fajn mať rovnováhu medzi intelektuálnymi a fyzickými aktivitami. Nemusíte byť vrcholoví športovci, ale aj pohyb vo forme prechádzky je veľmi užitočný.

ODDYCH

Doprajte si oddych a spánok, vďaka tomu sa mnohé veci a úlohy zvládajú ľahšie, a vtedy aj náš mozog funguje lepšie.

OCENENIE

Pochváľte sa, nie len za výsledok a známku, ale za snahu. Známka nie vždy odzrkadlí Vaše úsilie. Každý z nás môže mať horší deň a rovnako nám nemusia sadnúť všetky témy, predmety a učivo. To, že sa snažíte je NAJVIAC a zaslúžite si byť za to ocenení.

PRÁCA SO STRESOM PODĽA SEBA

Zvládnuť stres a uviesť svoj život do rovnováhy je dôležitá zručnosť, ktorú môžeme počas života získať. Ľudia sa snažia zvládať stres inak. Športujú, dobre sa vyspia, stretávajú sa s priateľmi po vyučovaní alebo možno radšej pozerajú svoj obľúbený televízny seriál. Je dôležité spoznať to, čo Vám pomáha zbaviť sa stresu, aby ste sa o seba postarali a predišli rôznym ťažkostiam. Ak v hľadaní zvládacích techník potrebujte pomoc, skúste sa obrátiť na školských psychológov alebo na našich poradcov anonymne, bezplatne a nonstop na linkách pomoci IPčko.sk, Dobrá linka a Krízová linka pomoci (0800 500 333).

Držíme Vám palce.
KEBY NIEČO...SME TU.

IPčko.sk - www.dobralinka.sk - www.krizovalinkapomoci.sk
0800 500 333
ANONYMNE – BEZPLATNE – NONSTOP

#POMOCEXISTUJE
#DÁMETO
#SPOLUTOZVLÁDNEME