

JAK BÝT

DISCIPLINOVANÝM ŽÁKEM
nejen BĚHEM ONLINE VÝUKY



CÍLE * ODPOVĚDNOST * OČEKÁVÁNÍ * ORGANIZACE

COŽE?
MŮŽU SI
PLÁNOVAT
UČENÍ SÁM?
PARÁDA!

NEPODVÁDÍM

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

ZNÁM KRITÉRIA ÚSPĚCHU

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

STANOVÍM SI OČEKÁVÁNÍ

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

KDE ZAČÍT?
JAK NA TO?

ZJISTÍM, CO MNE ČEKÁ

Na EDUPAGE zkontroluji zadání, které dostanu první hodinu předmětu v týdnu, abych věděl, co mě tento týden čeká.

VYJASNÍM SI NEJASNOSTI

Pokud mi zadání není jasné, zeptám se spolužáků nebo se obrátím na učitele. Vím, že se mi bude věnovat a vysvětlí mi vše potřebné.

PROMYSLÍM SI POŘADÍ ÚKOLŮ

Než si naplánuji den, zamyslím se nad tím, jak mi učení jde a jaký mám rozvrh. Zvážím, kdy se mi učí nejlépe a co je pro mě důležité.

ROZVHNU SI DEN

Sestavím si pořadí úkolů podle zápisu a postupně se jim věnuji, zohledním denní rozvrh.

KONTROLUJI SI POSTUP

Kontroluji si hotové úkoly a lekce a odškrtnávám si vše splněné.

KOMUNIKUJI

Čtu pozorně zadání. Pokud nerozumím, zeptám se **Jsem proaktivní** a kontaktuji učitele, když jsem narazil na překážku.

DÁVÁM SI ZÁVAZEK

Zavazuji se sám sobě k dokončování úkolů včas a s vynaložením úsilí. Vím, že nikdo není dokonalý, ale udělám vše, co mohu.

CO POMÁHÁ
MÉMU
UČENÍ?

VÍM, CO MNE RUŠÍ

Zjišťuji, co mne ruší v práci. Ujasním si, jak se tomuto rušení mohu vyhnout nebo zda to mohu odložit na později.

ŘEKNU SI O PODPORU

Vím, že mohu požádat o pomoc rodiče, spolužáky, učitele nebo školního psychologa.

JSEM V KONTAKTU

Dělám si čas na kontakt s kamarády, spolužáky například přes email, chat, videohovory.

Jaký jsem
měl den?



Každý den si zapíši:

Co se mi dnes
povedlo?

Co mi dnes
udělalo radost?

SYSTÉM A PRAVIDELNOST

Věnuji se škole a úkolům pravidelně každý den a postupuji podle svého plánu.

SPOLUPRACUJI

Zapojuji se aktivně v online hodinách, spolupracuji se spolužáky, a když mohu, pomáhám jim.

DBÁM NA ODPOČINEK

Dávám si pauzy, relaxuji - čtu si, chodím ven, cvičím nebo něco tvořím, věnuji se svým zálibám.



POMOHU TI
ŠKOLNÍ PSYCHOLOG
TEL: 724 435 335



POMOHU TI
1 STUPEŇ: 739 040 415
2 STUPEŇ: 739 040 461

alison yang

O.R.E.O: Become a Self-Regulated Online Learner created by Alison Yang and edited by Mechum Purnell is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. In short, you can copy, distribute and transmit the work, but you must attribute the work and share alike. The work is not for commercial purposes.
Přeloženo a upraveno pro potřeby ZŠJN Krnov