



Školní poradenské pracoviště

Několik důležitých zásad práce z domova, které by se neměly časem z naší práce vytrácet.

Dodržujte denní režim: v pracovní dny se "vypravte do školy" (ranní hygiena, oblečení, snídaně...) a podle svého nového školního rozvrhu včas usedněte ke svému pracovnímu místu. Pracovní místo by mělo sloužit jen vám, mělo by být 100% uzpůsobeno vaší školní činnosti a po dobu výuky byste neměli být nikým rušeni. Nový rozvrh vám tuto dobu přesně upravuje a vy ji prosím dodržujte.

Současně myslíte na své zdraví, k tomu může pomoci několik zásad tzv.

"Desatero duševní hygieny":

1. Příjemné pracovní prostředí
2. Prísun vzduchu
3. Denní světlo
4. Pořádek ve věcech
5. Priority, co udělat nejdříve
6. Přiměřené pracovní tempo
7. Přestávky (zacvičit si, muzikoterapie...)
8. Kvalitní spánek
9. Relaxace (znát sám sebe, vědět, co mě dokáže odreagovat, potěšit)
10. Zdravá životospráva