

Home Office a Homeschooling

rodičovský návod/manuál „na prežitie“

V dokumente sa dozviete:

- o nastavení pravidiel v domácnosti
- o dôležitosti plánovania a zladenia home office s partnerom
- príklad nastavenia homeschoolingu pre predškolákov a školopovinné deti
- odkazy na zaujímavé zdroje a nástroje pre rodičov k tejto téme
- mentálne nastavenie členov domácnosti je najdôležitejšie

Rada č. 1: Najdôležitejšie je mentálne nastavenie celej rodiny

- V tejto novej situácii sa musia členovia rodiny naučiť fungovať „po novom“. Súčasťou tejto zmeny je, že najbližšie obdobie budeme všetci spolu a nebude celkom možné jednoznačne rozdeľovať činnosti ako práca, domácnosť a starostlivosť.
- Vzniká nové „fluidné“ striedanie množstva aktivít počínajú starostlivosťou o deti, práca, povinnosti, zábava a snád' aj čas na dôležitý oddych.
- Rozhodujúca výzva spočíva v tom, ako sa rodina rozhodne pristúpiť k novej situácii – bude to vnímať ako boj o prežitie, alebo príležitosť naučiť seba a ostatných niečo nové?

Rada č. 2: Domácnosť potrebuje nové pravidlá, členovia domácnosti úlohy a návyky

Aby rodina zvládla novú komplexnú situáciu, je potrebné vytvoriť **pravidlá pre členov domácnosti**. Pravidlá pritom neobsahujú iba povinnosti a nové – väčšie nároky, naopak dôležitou súčasťou je **zladenie zábavných, individuálnych a spoločných aktivít** pre všetkých členov domácnosti.

Ponúkame niekoľko tipov na pravidlá, ktoré sa nám osvedčili:

- každodenné **pohybové aktivity** (ráno rozcvička, večer tanec), keďže sa doma všetci menej hýbeme
- každodenný **pobyt na čerstvom vzduchu a slnku** (spoločná prechádzka cez obed)

- vytvoriť **režim dňa**, a teda rozdeliť **čas na školu, zábavu a iné povinnosti** (extra tip: vymedzte časti dňa, kedy sa deti môžu hrať na tablete či počítači)
- rozdeliť **služby a zodpovednosti** v domácnosti za konkrétne činnosti a ich striedanie medzi deťmi (príležitosť zapojiť detí do domácich prác)
- **zapojenie detí navzájom**, staršie deti pomáhajú mladším (napr. písanie diktátov), vzájomná kontrola úloh a aktivít
- **zadefinovanie si pracovného priestoru**, v ktorom sa správame ohľaduplnejšie a nevyrušujeme (ak to nie je nutné)

Rada č. 3: Vytvorte si denný harmonogram a zlad'te sa s partnerom na práci z domu

Odporúčame nastavenie všeobecného harmonogramu dennej agendy počínajúc budíčkom, školou prebiehajúcou hlavne dopoludnia, každodenným pobytom vonku, časom na zábavu, povinnosti, až po individuálny voľný čas. Zapojením detí do tvorby denného harmonogramu získate dôležitú podporu a množstvo nápadov, ktoré by nás dospelákov možno ani nenapadli.



Rovnako dôležité je zladenie si časových blokov medzi pracujúcimi rodičmi. Podľa aktuálnych pracovných potrieb a kalendára si rozdeľte a zladte časové bloky na:

- **FOKUSOVANÝ pracovný čas**
 - časové bloky, kedy sa musíte 100 % koncentrovať na prácu s obmedzenými možnosťami venovať sa deťom
- **OPERATÍVNY pracovný čas**
 - časové bloky, kedy ste viac flexibilní a môžete „odbiehať“ a reagovať na situačné podnety detí
- **KONCEPČNÝ pracovný blok skoro ráno**
 - privstať si a venovať sa koncepčným pracovným témam pokiaľ deti ešte spia

Program dňa	začiatok	trvanie	kto pomáha	čas na prácu	
				tato	mama
				6:30 - 7:45	7 - 8:00
vstavenie detí, rozcvicka	7:45	0:15	tato		
raňajky + program + upratanie	8:00	0:30	tato		
skola	8:30	0:30	ma+ta	8:30 - 9:00	
	9:00	0:05	mama	9:00 - 11:00	
	9:05	0:30	mama		
	9:35	0:15	mama		
	9:50	0:30	mama		
	10:20	0:10	mama		
	10:30	0:30	mama	9:00 - 11:00	
pobyt vonku + hranie, 2st. skola / proje	11:00	1:30	mama	11:00 - 12:00	
obed	12:30	0:30	ma+ta		
oddych, hranie (mobil, tablet), videa	13:00	0:30	mama	13:00 - 14:00	13:00 - 14:30
kreatívne dielne, pobyt vonku, 2stupen - projekty, ulohy	13:30	2:30		13:00 - 14:00	13:00 - 14:30
			tato	15:00 - 17:00	
hudobna, programovanie	16:00	1:00	tato		16:00 - 19:00
volny program	17:00	1:30	tato	15:00 - 17:00	
vecera	18:30	0:30	tato		
upratujeme, umyvanie	19:00	1:00	tato		16:00 - 19:00
rozpravka, priprava rozvrhu	20:00	1:00	tato		
vecierka	21:00		ma+ta	21:00 - 22:00	21:00 - 23:00
koncentrovaný prac. čas				22:00 - 23:00	21:00 - 23:00
operatívny prac. čas					

Rada č. 4: Koordinujte homeschoolingové aktivity, nenechávajte to len na školu

Najväčší zásah do fungovania domácnosti je zabezpečenie a koordinácia homeschoolingu (domáceho školského vyučovania). Napriek zlepšujúcej sa komunikácii a rozbiehajúcej sa online-interakcie zo strany školy sú podnety nepostačujúce.

Úlohou rodičov je prevziať iniciatívu a pomôcť deťom s nastavením homeschoolingu. Výsledkom je pomerne slušný prehľad onlinových vzdelávacích nástrojov a nastavenie homeschoolingového systému - odporúčania:

- nástrel **týždenného rozvrhu** nastavujte v **nedeľu**
- **denný rozvrh** doladujte **večer dopredu** (vrátane prípravy podkladov a „logistiky“ /napr. rotovanie počítača/tabletu, miestnosť a pod./)
- staršie deti si pripravujú **návrh rozvrhu** a program dňa **samostatne** (vrátane podkladov zo školy a voľnočasových aktivít)
- **rodičia** pomáhajú **dopĺňať rozvrh** hodín (napr. z online vzdelávacích portálov) a ďalšie **aktivity dňa** (domáce povinnosti, spoločné aktivity)
- ráno dostane každý člen rodiny **vytlačенý program dňa** (*podľa možnosti*) a vzdelávanie môže začať
- **netlačte** všetky **podklady** – vďaka homeschoolingu sa deti naučili pracovať so zdieľanými dokumentami a podkladmi v rôznom prostredí napr. Google dokumentov
- podporujte princíp **vzájomnej pomoci a podpore** medzi deťmi (je to prospešné pre rozvoj spolupráce a užitočné – keď rodičia práve nemôžu)

UTOROK

	1. hodina 8:30 - 9:00	2. hodina 9:05 - 9:35	3. hodina 9:50 - 10:20	VONKU/PROJEKTY 10:20 ---	4. hodina 11:30-12:30	OBED 12:20	5. hodina 14:40-15:40	HUDOBNA/ KREATIVNE DIELNE 16:00-17:00
Peta	Biológia	Biológia	Matematika	Geografia	Projekt + príprava		Programovanie	Nemčina/Angličtina
Marek	Matematika	Slovenský jazyk	Literatúra	Geografia	sport		Angličtina	Náboženstvo
Sonicka	Matematika	Slovenský jazyk	Angličtina	prirodoveda LES	vonku			Hudobna
Tomasko	Kreslenie	Kreslenie	Angličtina		sport			
Monika	Kreslenie	Kreslenie	Angličtina					
tablet	notebook							

Čo sa zatiaľ v rámci homeschoolingu darí menej, je deti v rozumnej miere kontrolovať (skôr nekontrolujeme) a odhadnúť mieru samostatnosti pre jednotlivé úlohy a zadania. Ale určite aj nato nájdeme šikovný spôsob.

Všetkým rodičom držíme palce. Veríme, že toto neľahké obdobie spoločne zvládneme v zdraví a pokiaľ je to možné, využijeme príležitosti, ktoré nám táto situácia ponúka, na budovanie vzťahov a rozvoj našich detí.

vedenie školy

Zdroj: <https://www.leaf.sk/blog/home-office-a-homeschooling-rodicovsky-navod-na-prezitie/>