

Pěkný den, milé paní učitelky a milí páni učitelé!

Školní rok za chvíli začíná, a my se v tomto newsletteru společně podíváme na to, jak si efektivně organizovat (pracovní) čas.

S příchodem dítěte nebyl na nic dostatek času. Před 9 lety jsem vyzkoušela time management. S dítětem jsem měla čas pracovat, jezdit na hory, chodit na kroužky a dělat domácí práce. Přitom všichni máme jen 24 hodin denně. Od této doby věnuji sedm až osm hodin spánku, jednu až dvě hodiny na cestách a dvě až tři hodiny domácím pracím. Ukazuje se, že time management pomáhá využít zbývajících deset dvanáct hodin co nejefektivněji a mít čas nejen na práci, ale také na to, abyste se věnovali svým koníčkům, blízkým a seberozvoji.

Vaše Anzhelika ♥

K poslechu 🎧

Jak si zorganizovat školní rok tak, aby nám v něm bylo dobře? To někdy bývá těžká otázka. Vždyť se musí tolik věcí zařídit a vymyslet, že není tolik prostoru na nastavení si vlastních hranic a struktury – a to jak pro vyučující, tak pro asistenty/ky. Někdy ale opravdu malé kroky dokáží velké věci. Mluví o tom i Tři učitelky ve stejnojmenném podcastu. Doporučujeme epizodu č. 38 s výstižným názvem „jak si zorganizovat nový školní rok, aby mi v něm bylo dobře“.

Chci si poslechnout!

🗨️ Rozhovor s paní učitelkou Olgou 🗨️

Olga žije v Česku třetím rokem, nyní působí jako učitelka informatiky na druhém stupni na základní škole v Praze. Zeptali jsme se Olgy, jak pracuje s time managementem během školního roku. V rozhovoru si můžete přečíst, jaké tipy se jí osvědčily, a co by poradila dalším vyučujícím do nového školního roku.

Jak vypadá váš ideální týdenní časový rozvrh během školního roku, a jaké konkrétní činnosti v něm zahrnujete, abyste si udržela organizaci a efektivitu?

“Můj ideální týdenní rozvrh během školního roku kombinuje efektivní práci, přípravu a čas na osobní pohodlí. Zaměřuji se na dobrou organizaci a udržování rovnováhy mezi výukou, administrativou a volným časem.

Můj den vypadá zhruba takto:

- 8.00–8.30 Příprava na den – příchod do školy, kontrola učebnic a pomůcek, kontrola a příprava učebních plánů.
- 8.30–14.00 Výuka.
- 14.00–14.30 Oběd a krátký odpočinek.
- 14.30–15.15 Odpolední výuka.
- 15.20–17.00 Příprava materiálů na následující den, reflexe, komunikace s kolegy, s žáky, s rodiči, administrativa.

Večerní čas a víkendy nechávám pro sebe, svůj rozvoj, rodinu a koníčky.”

Můžete sdílet vaše osvědčené metody, které používáte k udržení rovnováhy mezi pracovním a osobním životem během školního roku?

“Abych udržela rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem, snažím se postupovat následujícími způsoby.

Stanovení pracovních hodin: *Přesně si určuji, kdy pracuji a kdy ne.*

Práce zůstává ve škole: *Snažím se minimalizovat práci doma, například přípravy a hodnocení dělám většinou v práci, aby můj domov zůstal místem odpočinku.*

Podpora od kolegů: *Otevřená komunikace s kolegy a vzájemná podpora mi pomáhá zvládat pracovní výzvy a zároveň se necítit izolovaná.”*

Jakým způsobem pracujete na svém wellbeingu během školního roku, a co byste doporučila ostatním v této oblasti?

“Udržení wellbeingu je klíčové pro dlouhodobou spokojenost a efektivitu. Tím, že se o sebe staráme, můžeme být lepšími učiteli a inspirovat ostatní k tomu, aby se starali o své vlastní zdraví a pohodu.

Během školního roku se snažím vyhnout vyhoření, takže věnuji čas rodině, přátelům, koníčkům a fyzickému zdraví. Několikrát týdně chodím do posilovny nebo na bazén. Sport mi pomáhá přepnout, uvolnit myšlenky a naladit se na nový den.

Abych udržela psychické zdraví, chodím do divadla, na koncerty a výstavy. Mám koníček – vyšívání korálky. Když vyšívám nový obraz, cítím klid a rovnováhu. Pro mě je to taková meditace, která mě naplňuje.

Komunikace je pro každého velmi důležitá, proto nezapomínejte na své kamarády a zajděte s nimi na kávu! Najděte si známé mimo školu, se kterými se můžete bavit i o jiných věcech než o práci.

Pokud se cítíte přetížení nebo si nevíte rady, nebojte se obrátit na kolegy, odborníky nebo terapeuty.”

A na závěr dodává: *“A nakonec, nebuďte na sebe přísní! Důležité je přijmout, že nejde vše udělat perfektně. Buďte k sobě laskaví a naučte se akceptovat, že některé dny budou těžší než jiné.”*

Olga Mikhutkina, ZŠ Štross, Praha 7

👉 Níže posíláme užitečné informace od organizace UNICEF, které pomohou všem, kdo se zabývají vzděláváním ukrajinských žáků: 👉

- Organizace META v rámci kampaně podpořené UNICEF uvedla nové [video pro ukrajinskou mládež o přípravě na studium na SŠ.](#)

- V rámci spolupráce s Metou byla také aktualizována příručka Asistujeme u vícejazyčných dětí: Stručná dvojjazyčná příručka pro ukrajinské asistentky a asistenty pedagoga a Asistujeme u dětí s odlišným mateřským jazykem: praktická příručka pro asistenty a asistentky pedagoga v ZŠ
 - KID karty organizace SOFA pro ukrajinské děti a rodiče. Karta popisuje nejčastější obtížné situace, se kterými se děti a rodiče mohou potýkat. Radí, co dělat a na koho se mohou v případě potřeby obrátit. Organizace SOFA nabízí i krátké školení k použití karet, v případě zájmu se obraťte na mou kolegyni Irmu Gabriadze – igabriadze@unicef.org.
 - Asociace učitelů češtiny jako cizího jazyka spouští nové školení s názvem Gramatický speciál.
 - Program Cesty nabízí řadu příležitostí pro ukrajinskou mládež ve věku 15–24 let. Více o programu Cesty naleznete na sociálních sítích programu nebo na webu.
-