

Denní rozvrh

v období karantény

čas	činnost	popis
7:45 - 8:00	Seznámení s aktuálním rozvrhem, příprava	Vybrat předměty, kterým se ten den budete věnovat, zajistit si podklady
8:00 - 10:00	Výuka, školní příprava (výběr z většiny předmětů, klidně i výtvarka, hudebka poznámka #3, ...)	4 bloky po 25 minutách, 5 minut přestávka - poznámky #1, #2
10:00 - 10:30	Velká přestávka	Školní část dne je ukončena, dítě už má volno
10:30 - 12:00	Příprava oběda	Zapojit dítě do přípravy oběda - poznámka #4, je-li dítě šikovné a troufá si, může připravit celý oběd
12:30 - 13:00	Odpolední klid	Chvilku klidu po obědě, krátké posezení např. u kávy a společně strávený čas rodičů a dětí
13:00 - 17:30	Volno	
17:30 - 18:00	Pobyt v přírodě nebo parku	v souladu s aktuální nařízením vlády - poznámka #5

Poznámky:

- #1 Pro měření časových úseků můžete použít například aplikaci [Focus Booster](#). Aplikace je po registraci zdarma, lze nastavit délku úseku pro učení (nebo práci) i pro přestávku. Čas pro práci spustíte ručně, čas přestávky začne běžet automaticky po skončení pracovního času. Konce obou časových úseků jsou signalizovány krátkým příjemným zazvoněním.
- #2 Délka vyučovacího bloku 20 až 25 minut je zcela dostačující. I když ve škole trvá vyučovací hodina 45 minut, dítě celou dobu není v plném záprahu, na rozdíl od

domácí přípravy, kdy rodič má čas věnovat se plně dítěti a těch 20 až 25 minut využije efektivně. Ve škole část vyučovací hodiny věnuje učitelka nebo učitel výkladu látky a dítě ne vždy dává pozor. Při obvyklém zkoušení na začátku hodiny taky věnuje vyučující pozornost jen tomu zkoušenému žákovi a ostatní žáci „mají volno“.

- #3 Domácí hodina hudební výchovy je ideální příležitostí dozvědět se, jakou hudbu dítě poslouchá - nechejte dítě, ať vám pustí jeho oblíbenou muziku, a řekne, kdo to zpívá, o čem zpívá, proč se mu to líbí. A rodič může pustit svoji oblíbenou muziku.
- #4 Je dobré si uvědomit, že dítě se teprve učí a nemusí být tak šikovné jako rodič. Když ale nebude mít příležitost to zkoušet a učit se to, tak se to jen těžko naučí. A naučí se to jedine tím, že to bude samo dělat. Ne, když to bude rodič ukazovat a v podstatě to udělá za dítě. Ideální příležitost strávit s dítětem nějaký ten čas a povídat si s ním - v těchto situacích se děti mnohem více uvolní a možná budete překvapení, o čem všem se bude chtít bavit.
- #5 K 30. březnu 2020 ministerstvo zmírnilo pravidla pro nošení roušek na veřejnosti, když z této povinnosti vyňalo děti do dvou let...