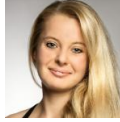




magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 13. 11. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

# Jak optimalizovat den na home office a mít čas i sama na sebe

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/jak-optimalizovat-den-na-home-office-a-mit-cas-i-sama-na-sebe\\_\\_s10012x19855.html](https://magazin/clanky/o-zdravi/jak-optimalizovat-den-na-home-office-a-mit-cas-i-sama-na-sebe__s10012x19855.html)

My ženy musíme zvládat několik úkolů najednou, „multitasking“ nám rozhodně není cizí a v dnešní coronavirové době se musíme otáčet ještě mnohem víc. Rodina, učení se s dětmi, domácnost a ještě zvládat svoji práci na jedničku. Jak se tedy ze všech povinností nezbláznit, umět si rozložit správně aktivity a povinnosti a přitom si najít i čas pro sebe?



- V této hektické době, kterou zažívá snad každá manželka a matka, je důležité si stanovit plán dne/dnů a možná se i naučit delegovat nějaké povinnosti i na jiné členy domácnosti.
- Nemusí to přece být vždy perfektní a podle vás.
- Manžel nebo i děti zvládnou zadané úkoly určitě také na jedničku a vy už

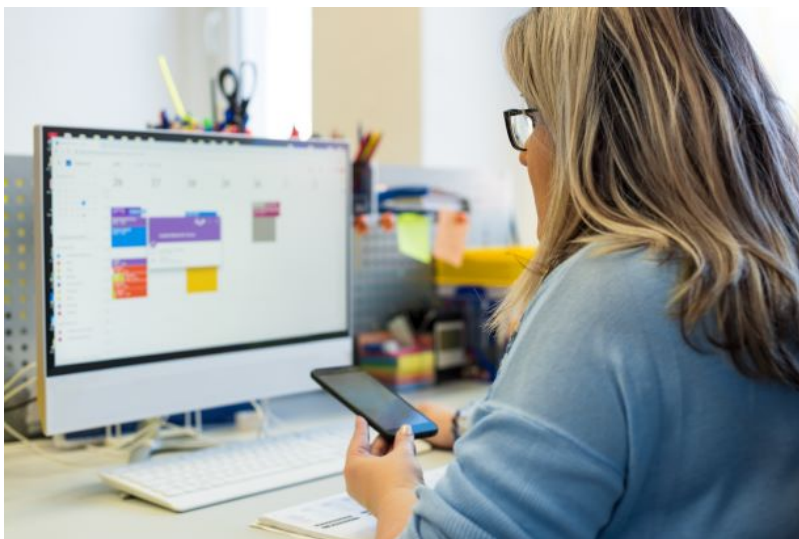
nebudete muset být otrokem.

## Plánujte

Věřím, že i vaření pro nasycení hladových krků každý den je pořádná fuška, proto **zkuste plánovat, co uvaříte**, nakupujte dle toho i potraviny. [Vařit také nemusíte přeci každý den.](#)

- Dva dny stejný oběd je přeci také v pořádku.

A pokud se vám vařit nechce a finančně nestrádáte, zkuste si někdy objednat jídlo z nějaké restaurace. Uděláte dobrý skutek, podpoříte podnikatele v dnešní nelehké situaci a vám to ušetří spoustu času.



Pečlivě **nastudujte rozvrh svých dětí** a v čas, kdy mají online výuku, věnujte maximálně sobě a svým povinnostem, své práci.

V případě, že děti žádnou online výuku nemají a vy tedy nemáte ani chvíli času, jim „utéct“, **stanovte jasná pravidla**. Ať se děti pokusí si zadané úkoly vyhotovit sami, Vy si mezitím dělejte svoji práci a poté si společně na danou výuku sedněte.

- Pokud vás budou žádat o pomoc, odpovězte jim, že jim pomůžete, až si doděláte svou práci.

## **Dejte dětem práci**

Rozplánování dne hraje klíčovou roli. Povinnosti, úkoly a svoji práci se snažte

přesměrovat na dopolední hodiny, kdy jste nejsvěžejší. **Nebojte se rozdělit i pomoc v domácnosti**, do které děti i manžela zapojte. Pokud vás partner pracuje také z domu, jistě bude fér stanovit si „směny“, které se budou týkat hlídání dětí, [učení se s nimi a také běžných povinností](#).

**Do odpoledních hodin** směřujte nějaký volný čas, zábavu a případně ještě vyřízení nějakých vašich emailů a telefonátů.

## Nebudte tak striktní



Že se vaše děti nemohou koukat delší dobu na televizi, nebo si hrát na tabletu? To je samozřejmě v pořádku. Zkuste ale **v této době malinko povolit otěže** a místo hodinky jim dopřát hodiny dvě. Uvidíte, jak budete ve finále ráda, že máte nerušený čas pro sebe.

Děti se u této aktivity také příjemně uvolní. Nebo jim dovoďte být s kamarády o

něco déle venku. Více „pasivní“ zábavy prospěje v této době opravdu všem.

- **Vysvětlete jim ale předem**, že je to díky situaci, jaká je, a až se vše vrátí do normálu, tak i domácí režim bude takový, jako dřív.

## Zpomalte

I když se vám toto slovo bude zdát asi jako bláznovství, ale mějme na paměti, že i když jsme zavalení x-úkoly, které musíme stihnout, **měla by být doba coronavirová dobou „zpomalení“**, kdy můžeme trávit společný čas s rodinou.

- Ne čas „vedle sebe“, ale „spolu“. Zahrajte si společně hry, skládejte puzzle, hrajte karty, chodte do přírody a uchte děti poznávat stromy.

Snažte se všechny povinnosti zvládnout v týdnu a víkend věnujte sobě, svému partnerovi a dětem. **O víkendu nemusíte mít věci naplánované, zkuste je nechat jen volně plynout.**

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)