

ŽIVOT V KRIZI

PRÁCE Z DOMOVA ■ OSOBNÍ ROZVOJ ■ VZDĚLÁVÁNÍ DĚTÍ

NEBYLO NA CO ČEKAT. JAK ŘÍDIT FIRMU BĚHEM PANDEMIE



Jan Záluský
jan.zalusky@economia.cz

Motiv viru, který přežije putování v krabici zboží z Japonska a nakazí příjemce zásilky, použili už před 17 lety tvůrci animovaného seriálu Simpsonovi. S podobnou obavou se na zaměstnance České pošty začali na přelomu roku obracet první klienti. Pošta tak byla pravděpodobně první tuzemskou firmou řešící problém Covid-19.

Situace, jež ještě na konci ledna působila jako lokální drama, začala během několika týdnů dělat starost většině lidstva na planetě. „Tehdy jsme věc konzultovali mimo jiné i s pražskou hygienickou stanicí, kde nám potvrdili, že přes balíčky z Číny nákaza nehoří,“ popisuje Ivan Feninec, ředitel úseku lidských zdrojů České pošty.

Když se začal virus šířit po Evropě, firma nemusela nic složitě vymýšlet. Aktivovala krizový štáb, který začal řešit očekávaný výpadek doručovatelů. „Osvědčilo se nám dávat zaměstnancům co nej-

více informací v reálném čase a pomenout na nedůležité problémy. Tím, jak se postavíte k současné situaci, výrazně ovlivníte vnímání a náladu ve firmě,“ ohlíží se na začátek krizových dnů Feninec.

Komu které informace

Jak firmu v době pandemie řídit? Experti doporučují snažit se i v největším stresu dívat za horizont aktuálních událostí a konfrontovat operativní rozhodnutí s dlouhodobými záměry. Samozřejmostí by mělo být sestavení krizového týmu, který bude vyčleněn pouze na řešení problémů souvisejících s krizí.

„Zvlášť v případě pandemie je včasná reakce klíčová. Krizový tým by měl sledovat všechny relevantní kanály (vláda, Světová zdravotnická organizace či americké Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí), jež mohou pomoci s případnou reakcí nebo zaváděním opatření,“ vysvětluje Diana Rádl Rogerová, řídící partnerka společnosti Deloitte.

Firmy, jejichž podnikání ovlivňují přírodní katastrofy pravidelně, měly před ostatními přece jen trochu náskok. V energetické společnosti E.ON tak začali preventivní

opatření proti koronaviru přijímat už na konci února. „Nebylo na co čekat. Posílili jsme naše IT a telekomunikační systémy, aktivovali záložní dispečinky, zrušili plánované odstávky elektřiny, aby klienti mohli bez omezení sledovat informace. Zajistili jsme speciální provoz na klíčových pracovištích tak, aby se zaměstnanci, pokud se virus ve firmě objeví, nemohli vzájemně nakazit,“ popisuje mluvčí E.ON Martina Slavíková.

Při řízení firmy v krizové době je potřeba také pečlivě volit, kdo potřebuje jaké informace. V krizi se lidé často informacemi přehltí a špatně se soustředí na práci. „Kdo zprávu nepotřebuje, toho je zbytečně jí zatěžovat. Také nemá smysl šířit černé scénáře, které mohou vyvolávat paniku a stres. Lidé například nepotřebují vědět, kolik měsíců může firma přežít bez cash flow. To je problém finančního oddělení a top managementu,“ doporučuje psycholog Daniel Štrobl.

U velkých společností sestávajících z více podniků může být výhodou sdílení zkušeností s řešením krize napříč firmou. „Osvědčily se nám pravidelně každodenní krát-

SOCIÁLNÍ SÍŤ

Světová zdravotnická organizace (WHO) využívá sociální média k šíření osvěty a edukaci občanů. Využívá třeba hashtag a výzvu #SafeHands challenge nebo vydává jednoduché návody a infografiky, jak si správně mýt ruce či postupovat v prevenci nákazy. Komunikovat během krize ale musí také firmy – ať už se svými zákazníky, nebo zaměstnanci.

FOTO: ČTK / DAVID TANEČEK

ké operativní porady, do nichž jsou zapojeni členové top managementu ze všech našich společností,“ popisuje HR ředitelka společnosti Kofo-la Hana Caltová.

Slabiny jsou více vidět

V krizi potřebují lidé více než kdy jindy vědět, že jdou smysluplným směrem a že ten, kdo je řídí, opravdu ví, co dělá. S tím souvisí i schopnost flexibilně reagovat ve chvíli, kdy nikdo ještě netuší, co budou následující dny, týdny a měsíce pro celou firmu znamenat.

„Chování krizového lídra lze demonstrovat na situaci, kdy se někomu udělá na ulici zle. Seběhnou se lidé. Jeden volá: Měli byste někdo zavolat lékaře. Druhý říká: Budu dělat masáž srdce a vy, pane, ano, vy v té červené bundě, volejte 155, ať pošlou záchranku. Hned. Který z těch dvou se zachoval jako krizový manažer?“ pokládá řečnickou otázku Daniel Štrobl.

V krizi se také mnohem více projeví manažerská strnulost a neschopnost rychle reagovat. Lídr podle Štrobla především dokáže rozpoznat, kde stojí za to bojovat a s čím je naopak nutné se smířit.

Smíření přítom není znak slabosti, ale účinná strategie pro zvládnání bezmoci. Lídr by měl být v krizi neustále dostupný a i tu nejmenší věc nepovažovat za nedůležitou. „Pro konkrétního člověka v týmu může být právě tato věc zásadní, a pokud ho lídr v této chvíli zklame, už se těžko podaří důvěru obnovit,“ říká Diana Rádl Rogerová z Deloitte.

Upozorňuje také na nutnost lidem ve firmě správně vysvětlovat chystaná opatření. Pracovní týmy snadno oduští, zda jde o rozhodnutí, za nimiž stojí znalost a zkušenost, nebo o panické a chaotické kroky. Zároveň je třeba se vyvarovat zakonzervování stejného stavu nebo zavírání očí před skutečností. „Nepříjemná rozhodnutí musíte udělat, ale musíte je jasně odůvodnit včetně alternativ, z nichž se vybíralo,“ radí Rádl Rogerová.

Při krizovém řízení je třeba také nezapomínat na dobu, která přijde poté, co krize odezní. Co budou potom zákazníci potřebovat a chtít? Až bude po největších starostech, nastane možná ještě složitější situace – ekonomicky stabilizovat firmu a ukázat zákazníkům, že jste tu stále pro ně.

Práce z domova

PRACOVAT Z DOMOVA NEMUSÍ BÝT PEKLO

Otakar Schön
otakar.schon@economia.cz

Dlouhá léta to byl nový trend, který se stal vzácnou měnou při vyjednávání o pracovních smlouvách a často byl předmětem závislosti kolegů. Zbytečně. Posledních čtrnáct dní se stovky tisíc lidí přesvědčují, že práce z domova je především práce. A často hodně náročná disciplína. Podle dat společnosti NordVPN nyní lidé doma pracují až o dvě hodiny déle než před vyhlášením stavu nouze.

Proti ideální situaci před vypuknutím pandemie se o pozornost vedle pracovních úkolů hlásí také děti, které nemohou do školy. A pro zaměstnance, kteří byli zvyklí na svůj pracovní počítač, tiskárnu a více či méně ochotné a milé IT oddělení, je najednou práce z domova šok.

Se šokem se dá bojovat, člověk je naštěstí přizpůsobivý tvor, i když nemusí mít všechno plně pod kontrolou. Hlavní je udržet si chladnou hlavu a pracovní režim. Zbytek se dá vyřešit a zkušenosti ze stovek českých firem ukazují, že práce z domova v řadě oborů založených na komunikaci a informační práci funguje překvapivě dobře.

Nutný základ i s milým překvapením

Pokud k práci potřebujete počítač, pravděpodobně už máte vlastní nebo jste si ho přinesli z práce. Některé firmy pomáhaly zaměstnancům i stěhovat do domácích kanceláří stolní počítače s příslušenstvím. Stolní PC je přitom vhodnější než notebook. Sice se s ním nedá sednout na pohovku, ale právě u stolu, s velkou obrazovkou, klávesnicí a myší je ve výsledku práce efektivnější.

Druhý základní pracovní požadavek je internet. Kvalita domácího připojení se může lišit, ale připojení splňující definici broadbandu je pro většinu pracovních rolí naprosto dostačující – na přenos e-mailů i videokonference stačí i připojení 10 mbps – zejména pokud se o něj během práce nemusíte dělit s dětmi.

Skvělou zprávou pro nucenou práci z domova je nabídka mobilních operátorů O2 a T-Mobile – všichni zákazníci s datovým tarifem mají k dispozici neomezené datové přenosy. To znamená, že miliony Čechů mají k dispozici záložní připojení pro případ, že by došlo k výpadku jejich primárního připojení k internetu. LTE hotspot z mobilního telefonu připojí i několik počítačů, když je potřeba.

Pak už lze doporučit jen co nejkvalitnější židli s opěrkami pro ruce v tichém koutě a optimálně kvalitní sluchátka, nejlépe s mikrofonom.

Softwarová kancelář ze všech stran

Základní programové vybavení pro domácí práci logicky vybírá zaměstnavatel. Microsoft Office nebo Google G-Suite pro práci s texty, tabulkami a formuláři tvoří základ ve většině firem. V případě, že uživatel nemá služební počítač, může se na libovolném počítači přihlásit ke svému uživatelskému účtu a používat G-Suite i Microsoft Office v jejich webových podobě z libovolného zařízení. Jako alternativu je možné použít také LibreOffice, nástupnický projekt OpenOffice, vyvíjený jako svobodný a otevřený software. To znamená, že tento software lze bez omezení používat i pro komerční projekty.

Moderní podnikové informační systémy, jako je Dynamics AX od Microsoftu, Money S5, Altus Vario

nebo Karat pak mají webová uživatelská rozhraní či mobilní aplikace. Další úroveň práce na dálku nabízí vzdálený přístup k počítačovým systémům prostřednictvím virtuálních privátních sítí.

V ideálním případě už ve firmě standardně funguje moderní elektronická komunikace. Řídit práci z domova jen po e-mailu a s telefonem v ruce je možné, ale ne úplně praktické. Pro průběžnou poloformální komunikaci se více hodí „kecálky“, aplikace pro okamžitou textovou komunikaci. Ve firemním prostředí je nutné dodržovat GDPR a interní nařízení pro práci s daty, proto je vhodné používat spíše profesionální systémy než Facebook Messenger či WhatsApp.

Ve firmách, které potřebují rychle reagovat na nutnost nechat zaměstnance pracovat z domova, je však často nejjednodušší zvolit právě aplikace, na které jsou uživatelé zvyklí. A Facebook Messenger či WhatsApp používá nejvíce lidí.

Před kamerou, za kamerou...

Pořadání porad, schůzek i obyčejná komunikace s lidštějším rozměrem pak volá po použití videokonferenčního softwaru. Videohovory s více lidmi nejsou žádná technologická novinka, ale ve srovnání s FaceTime od Applu nebo Messengerem od Facebooku profesionální systémy nabízejí možnost sdílení podkladů – souborů, právě otevřených dokumentů a podobně.

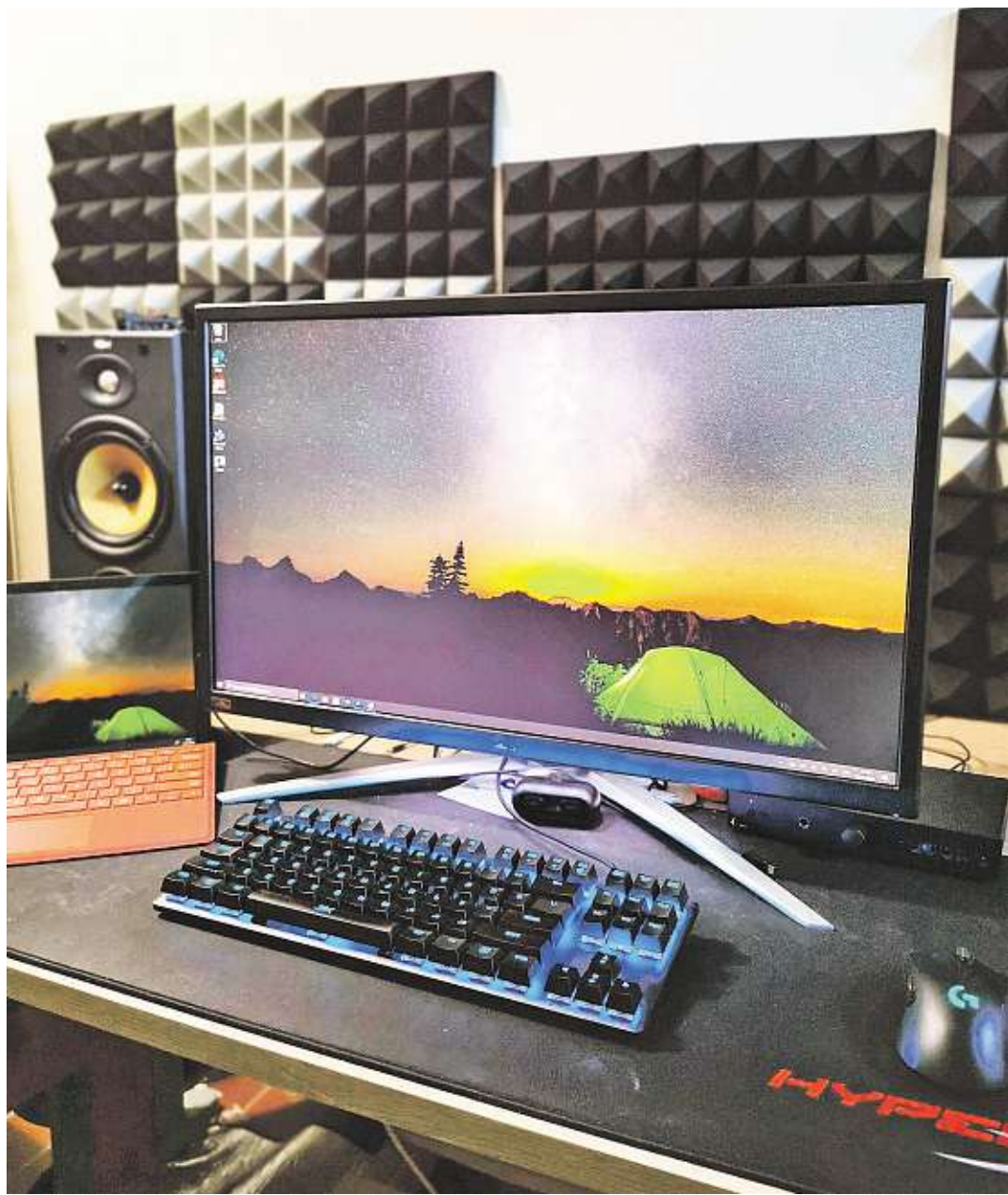
Velké korporace, pro které byla spolupráce na dálku důležitá i v běžném provozu, využívají často profesionální řešení se speciálním hardwarem, jako jsou systémy LifeSize nebo Polycom. V menších firmách si silnou pozici drží Skype, který je i součástí Windows 10. To z něj dělá optimální platformu pro většinu firem, které přecházejí na systém práce na dálku. Microsoft v rámci služby Office 365 nabízí také komplexnější systém Teams, který má vedle videokonferencí i další funkce a přímé napojení na aplikace Microsoft Office či cloudové úložiště OneDrive.

Firmy, které využívají místo Microsoft Office služby G-Suite od Googlu, mají k dispozici (a v ceně) také pokročilý konferenční systém Google Meet, který podporuje až 250 účastníků konference – přitom stačí, aby placený účet měl pouze uživatel, který videokonferenci pořádat, ostatní mohou mít obyčejný uživatelský účet, který používají na Androidu, Gmailu nebo YouTube.

V zahraničí pak kvůli koronaviru dramaticky roste popularita služby Zoom. Společnost založená už v roce 2011 patří mezi „jednorozčce“, tedy startupy s hodnotou přesahující miliardu dolarů, a letos získala více nových zákazníků než za celý rok 2019. Mezi hlavní lákadla Zoomu patří možnost přihlásit se k videokonferenci jen ve webovém prohlížeči bez registrace – stačí, když má hostitel bezplatný účet. V bezplatné verzi je možné požádat videokonferenci pro sto lidí, ale jejich délka je omezená na 40 minut. Pro české uživatele má ale Zoom proti zavedeným firmám handicap – uživatelské prostředí není v češtině.

Osvědčený je i systém Cisco WebEx, který je v základní verzi dostupný zdarma, stejně jako Skype. Na popularitě v posledním roce i v Česku nabral komunikační systém Slack, který v placené verzi podporuje jednoduché videokonference pro patnáct účastníků, lze jej ale propojit i s externími komunikačními systémy.

Kvůli slabé kvalitě webových kamerek v drtivé většině notebooků je často lepší používat pro videokonference mobilní telefony nebo externí kameru. Totéž platí pro mikrofony a reprosoustavy v počítačích –



Stolní PC je pro práci vhodnější než notebook. Sice se s ním nedá sednout na pohovku, ale právě u stolu, s velkou obrazovkou, klávesnicí a myší je ve výsledku práce efektivnější.

FOTO: OTAKAR SCHÖN

sázkou na jistotu jsou sluchátka s mikrofonom, klidně levnější herní modely. Případný křiklavý design kolegové rádi odpustí, když vám bude dobře rozumět.

Při samotných videokonferencích je dobré dodržovat základní pravidla – najít místo, které nepůsobí rušivě – pohovka a jednobarevná zeď nejsou špatný nápad. Některé aplikace umí rozostřit nebo nahradit pozadí, ale lepší je mít za sebou reálnou zeď, třeba s obrázkem. V záběru by pak měla být vidět celá hlava s rameny, kamera by měla být v rovině očí nebo mírně nad nimi, pohled odspodu „do nosních dírek“ není ani profesionální, ani estetický. A stejně jako na reálných poradách je nejdůležitější vědět, kdy mluvit a kdy poslouchat. Držet se tématu. Něco jiného je pak přímý kontakt s kolegy – videokonference i obyčejný telefonát pomohou udržovat přátelské vztahy.

Právo

I ve stavu nouze platí zákoník práce

Alžběta Vejvodová
alzbeta.vejvodova@economia.cz

Nouzový stav zasáhl každou firmu v Česku. Obchodníci a restauratéri řeší, jak platit zaměstnance, když kvůli zákazům prodeje nemají tržby. Šéfové kancelářských týmů zase přemítají, jak uřídit lidi při práci z domova. Přibývá zákazů a protichůdných příkazů. Právníci ale zdůrazňují, že nouzový stav neruší zákony.

Vláda doporučuje firmám, aby své lidi pokud možno nechaly pracovat z domova. Pro řadu firem je to ale obtížné. Nemají na to potřebné vybavení, systémy ani nastavené řízení. A tak mnozí šéfové s přechodem na práci z domova otálí nebo ji svým lidem přímo zakazují. Nejde přitom o chybu.

I ve stavu nouze na to mají právo. „Zákoník práce ani žádné z aktuálně vydaných mimořádných opatření v souvislosti s výskytem koronaviru nenařizuje zaměstnavatelům, že tento režim musí využívat,“ vysvětluje partner advokátní kanceláře Cerha Hempel Kalíš & Partners Lukáš Srbecký.

Zaměstnavatel také může home office opatřit podmínkami, například upravit odměňování za práci. Obvyklé také bývá, že zaměstnavatelé žádají podrobné výkazy práce, kterou zaměstnanec z domova odvedl. A pokud chce zaměstnanec pracovat z domova, musí takové změny strpět. „Na druhou stranu ani zaměstnavatel nemůže zaměstnanci práci z domova jednostranně nařídit,“ upozorňuje Srbecký. A tak když se pracovníkovi podmínky pro práci z domova nelíbí, může ji odmítnout a dál docházet na své obvyklé pracoviště.

Pokud zaměstnanec v práci zůstane, má firma ze zákona povinnost zajistit mu bezpečnost a ochranu zdraví v zaměstnání. „Tedy setkáváte-li se při výkonu své práce s větším počtem cizích lidí, je povinností zaměstnavatele vám opatřit minimálně dezinfekci a roušku, popřípadě rukavice,“ vysvětluje partner Eversheds Sutherland Tomáš Procházka. To se týká například prodáváček v obchodech s potravinami, které zůstaly otevřené.

Levnou záležitostí pro firmy není ani karanténa jejich zaměstnanců. Pokud ji lékař některému z nich nařídí, nemůže podnik takového pracovníka nechat bez příjmu. Celé dva týdny mu musí platit 60 procent jeho průměrného výdělku. „Zaměstnanec není povinen pro zaměstnavatele během této doby vykonávat jakoukoli práci,“ uvádí Srbecký. Zároveň ale zákon nezaka-

zuje, aby se firma se zaměstnancem dohodla, že i z karantény bude na dálku pracovat. Šéf k tomu ale nemůže pracovníka nutit.

Jiná situace nastává v případě, že zaměstnanec musel zůstat doma proto, že pracuje třeba v restauraci, kavárně či obchodě, které uzavřelo nařízení vlády. V takovém případě jde o takzvanou překážku v práci na straně zaměstnavatele. To znamená, že takto postižené podniky musí po dobu uzavírky vyplácet svým lidem celý plat.

To je pro firmy, které samy zůstaly bez příjmu, obtížné, někdy se tak snaží zaměstnance přimět, aby si vzali neplacené volno, nebo alespoň čerpali dovolenou. Avšak v tomto případě už zákoník práce stojí více na straně zaměstnanců. „Zaměstnavatel dovolenou nařídit může, ale musí o tom zaměstnance informovat 14 dní předem. Neplacené



Žádné z vládních opatření nenařizuje podnikům umožnit lidem práci z domova.

volno zaměstnavatel nařídit nemůže, na něm se může se zaměstnancem pouze dohodnout,“ říká Tomáš Procházka z Eversheds Sutherland.

Zaměstnanci s dětmi do deseti let mohou také zůstat doma a čerpat na děti z důvodu uzavření škol takzvané ošetřovné. To dosahuje 60 procent běžného platu zaměstnance. A na rozdíl od náhrady mzdy lidí v karanténě nebo při uzavření prodejny tento výdaj nedopadne na firmy. Ošetřovné platí stát. Vláda navíc již rozhodla, že by se věkový limit pro nárok na ošetřovné měl zvýšit na třináct let, a možnost čerpat tuto dávku chce dát nově také podnikatelům, u nichž to zákon dosud neumožňoval. „Jejich žádosti by měly vyřizovat živnostenské úřady,“ radí právník Cerha Hempel Kalíš & Partners Vít Švestka. Ošetřovné na dítě může čerpat jen jeden z rodičů.

Rozhovor

Nerozebírejte s přáteli, jak dlouho potrvá krize. Řešte jen to, co ovlivníte

RADEK PTÁČEK, PROFESOR LÉKAŘSKÉ PSYCHOLOGIE

Jana Niedermeierová
jana.niedermeierova@economia.cz

V minulosti byly rodiny zvyklé trávit spolu většinu času. Společně pracovaly na poli, vařily, jedly, dělaly domácí práce i trávily večery. Moderní doba nás ale rodinné pospolitosti odnaučila. Děti jsou přes den ve škole, rodiče v práci a doma se setkávají každý den jen pár hodin. „Odvykli jsme si být spolu a teď se to musíme znovu naučit,“ říká profesor lékařské psychologie Radek Ptáček.

Kvůli koronavirové karanténě podle něj rodiny často zažívají totální „ponorku“. Ty, kteří žijí sami, zase v době, kdy by se neměli setkávat s blízkými, trápí samota. Řada lidí se navíc kvůli koronaviru dostala do složité životní situace, ať už jde o živnostníky či matky samoživitelky. „Psychicky náročné je to pro všechny. Ale vždy se s tím dá něco dělat,“ uklidňuje psycholog.

Jak trávíte karanténu vy?

Mám převážně home office. Pracuji na různých grantech, dokončuji knihy, dělám rozhovory pro média a psychologické poradenství. To lze i na dálku. Snažím se hodně času trávit také s rodinou. Máme tři děti a intenzivně se věnujeme jejich vzdělávání i domácí zábavě. Je to náročnější, než jsme si původně mysleli, ale dá se to zvládnout.

Z domova dnes pracuje řada lidí. Ne každý je na to ale zvyklý. Jak se s tím vyrovnat?

Základ je dát svým dnům řád. To, co nás dovede nejlépe stáhnout do stresu, zoufalství a beznaděje, je, když se potloukáme mezi čtyřmi zdmi bez jasněho cíle. Pokud pracujete z domova, měli byste proto začít den jako

» Lidé, kteří mají své koníčky, jsou lépe odolní vůči stresu. Teď je ideální čas si nějaké hobby najít.

každý jiný. Vstát přibližně ve stejnou hodinu jako normálně, umýt se, obléci a naplánovat si den. Mozek potřebuje předvídatelnost. V denním rozvrhu by neměly být jen pracovní úkoly, ale také odpočinkové aktivity. Najednou nám totiž zbývá volný čas, který bychom jinak trávili s přáteli nebo šli do kina či posilovny. A i ten je potřeba vyplnit nějakou konkrétní činností.

Spousta lidí má toho času opravdu hodně, protože jejich firmy zavřely provoz a na dálku pracovat nemohou. Jak se z toho nezbáznit?

Obvykle zehráme na to, že nemáme dostatek volného času. Teď ho máme nadbytek a nevíme, co s ním. Profitovat z toho mohou nejlépe ti, kdo mají své koníčky. Podle našich výzkumů jsou lidé, kteří se pravidelně věnují nějakému hobby, lépe odolní vůči stresu. A to teď platí dvojnásob. Jestliže žádné konkrétní zájmy nemáte, je ideální příležitost si nějaké najít. Můžete zkusit malování, pletení nebo lepení letadýlek. Zásilkové služby pořád fungují, takže stačí si jen vybrat, co nového se chcete naučit. Jestliže místo toho proležíte celý den u televize, vaši psychice to opravdu nepřídává. Obzvláště pokud se nacházíte v tíživé situaci, je neaktivita neuvěřitelně škodlivá pro fyzické i psychické zdraví.

Lidem při práci z domova může situaci komplikovat také přítomnost dětí, které nemohou do školy. Jak to skloubit?

Je to často extrémně náročné. Ale dá se to zvládnout pomocí řádu a pravidel. Stejný denní rozvrh jako dospělí by měly mít i děti. Aby věděly, že ráno se vstane jako obvykle, pak mají například dvě hodiny školy, následuje přestávka, kdy rodiče pracují a děti se zabaví samy, a pak se všichni odmění třeba společnou zábavou. Stejně tak si čas na děti musí do svého plánu zařadit i rodiče. Když dáte dnům řád, vše poběží daleko lépe, než pokud je denní náhodná a nepředvídatelná.

Děti se ale doma mnohdy nudí a nechťejí se učit. Co dělat, aby tuto situaci zvládly?

Rodič má při učení obvykle mnohem menší autoritu než učitel ve škole. I z vlastní zkušenosti vím, že to může být velmi obtížné. Jestliže se dětské hry i povinnosti rozplynou bez jakékoli struktury, děti začnou být otrávené. Je proto dobré nastavit si systém, který je bude motivovat. Aby viděly, že je za splnění povinnosti čeká nějaká odměna. Mohou si například za určité činnosti vydělávat virtuální peníze, za které po čase něco dostanou. Motivace však musí být konkrétní



a uchopitelná. V denním plánu může třeba být, že když zvládnou školu, mohou na půl hodiny na tablet.

Jak předcházet vzniku ponorkové nemoci mezi členy rodiny po delší době společně strávené doma?

Stejně jako je důležité, abychom byli spolu, je občas potřeba být i sami. Proto by si do denního plánu každý měl zanechat určitý čas jen pro sebe. Také děti by měly mít jasně stanovené, že v danou hodinu si hrají samy a máma s tátou odpočívají. Složitě to může být v malém bytě, kde žije více lidí. Ale i tam se dají nastavit pravidla, že kdo sedí v tomhle rohu, nechce být rušen.

Naopak lidé, kteří žijí sami, teď trpí samotou. Co jim může pomoci?

Samota je velký problém. Celá řada lidí je osamělá, i když není karanténa. Každý, kdo se cítí sám, by měl využívat komunikačních prostředků, jako je telefon, internet a sociální sítě. Základem je zůstat v kontaktu s blízkými. Jestliže voláte svým rodičům jednou denně, teď bych doporučil mluvit s nimi klidně třikrát denně, pokud jsou sami a nemají si s kým povídat. Je samozřejmě nutné dodržovat veškerá karanténní opatření, ale i drobná procházka s rouskou nebo cesta na nákup může být pro takového člověka významnou událostí.

Psychiku podle vás značně ovlivňuje i životní styl. Jak se udržet v kondici, když jsou omezené možnosti pohybu nebo návštěv sportovních zařízení?

Pohyb je velice důležitý jak pro fyzické, tak pro psychické zdraví. A cvičit se dá snadno také doma. I tuto aktivitu je dobré zařadit do svého plánu, abychom na ni nezapomínali. Nemusíte tomu přitom obětovat moc času. Může to být třeba třikrát denně 10 až 15 minut cvičení. Vyzkoušet můžete rovněž meditaci nebo jógu. Dnes je řada návodů na internetu, kterými se může inspirovat i úplný začátečník. Lze to brát jako příležitost naučit se něco nového, na co jste dosud neměli čas.

Mnoho lidí pociťuje kvůli dění okolo koronaviru stres a strach. Jak to překonat?

Jsou věci, které můžeme a které nemůžeme ovlivnit. O tom, jestli mám poloplnou, nebo poloprázdnou sklenici, rozhodují pouze já sám. Také proto není dobré rozebírat se svými známými, jestli koronavirus potrvá měsíc, či rok. To je cesta do pekel. Mozek potřebuje jistotu. Čím víc nejasných informací dostanete, tím víc se budete utápět v depresi. Člověk by měl být informovaný o tom, co se děje a jak se má chovat, ale u toho

Radek Ptáček (44)

Klinický psycholog a profesor lékařské psychologie. Působí na Psychiatrické klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a na University of New York in Prague. Věnuje se nejširším tématům klinické a lékařské psychologie. Je autorem řady publikací, které dosáhly více než 1000 citací po celém světě. Za svoji práci dostal několik významných ocenění. Je členem redakčních rad významných zahraničních časopisů a několika odborných zahraničních společností.

FOTO: HN – LUKÁŠ BÍBA

skončit. Doporučuji dívat se třeba jen na večerní zprávy, kde je souhrn toho, co se za daný den stalo a co je nutné udělat další den. Ale nemá cenu pítvat se zbytečně v přemíře informací na sociálních sítích, které jsou často zmatečné a vzájemně si odporují.

Na řadu lidí má aktuální situace drtivé dopady, ať už jde o živnostníky nebo třeba matky samoživitelky. Jak se vyrovnat s tím, že se vám život rozpadá pod rukama?

Jestliže se dostanete do obtížné životní situace, kdy vám docházejí příjmy a není vidina, že byste v blízké době získali jiné, tak vám psycholog radit nemůže. V takové chvíli je nezbytné obrátit se na své blízké a na instituce, které vám s tím mohou pomoci. Hlavní je nezůstat sám. I když se třeba stydím, je důležité nebát se vyhledat pomoc u okolí. Jestliže propadám beznaději, měl bych nejprve vyřešit věcné jádro problému. Ačkoliv psychologická nebo psychiatrická pomoc může být též namístě.

Přibude podle vás lidí, kteří budou v blízké době vyhledávat psychology či psychiatry?

Lze to předpokládat. Otázkou samozřejmě je dostupnost péče. Česká psychiatrická společnost vydala doporučení pro své členy, aby byli dosažitelní ke konzultacím na dálku. Totéž platí pro řadu psychologů. Spousta ordinací na to ale nemá prostředky. Nemají žádné technologie pro videokonference, často jen telefony. Takže nabídka distančních služeb může být nižší.

V jednom rozhovoru jste řekl, že přibývá bezcitných lidí. Ale během aktuální situace řada lidí šíje roušky pro seniory, firmy dávají služby zadarmo, lidé si vzájemně vypomáhají. Probouzejí tedy krize v lidech skryté dobro?

Všechno zlé je pro něco dobré. A já v téhle situaci s potěšením vidím, že dobrá mezi lidmi je skutečně hodně. Takovou vlnu solidarity jsem si ani nedovedl představit. I my doma hledáme jakékoliv kusy látky a šijeme roušky. Věřím, že to, co si ze současné krize odnese, je vědomí, že máme nějaké hodnoty a že dobro v naší společnosti je více, než si myslíme.

Může být pomoc druhým i formou psychické úlevy?

Jednoznačně. Také v běžném životě platí, že konání dobrých skutků a dobrovolnictví velmi pozitivně ovlivňují somatické i psychické zdraví. Pokud využijete svůj volnější den k pomoci druhým, tak váš život, který se vám v současné situaci může trochu rozpadat pod rukama, zase získá smysl.

Domácí škola

PROJDĚTE S DĚTMI MUZEUM NA WEBU, ZACVIČTE SI NEBO UPEČTE BÁBOVKU

Zuzana Keményová
zuzana.kemenyova@economia.cz

ČESKÁ TELEVIZE UČÍ PŘES OBRAZOVKU



Od pondělí 16. března spustila Česká televize unikátní pořad nazvaný Učitelka. Na programu ČT2 čeká na školáky prvního stupně základy, kteří po zavření škol zůstali doma, vyučování prostřednictvím televizní obrazovky. Hned první den se Učitelka stala druhým nejsledovanějším pořadem tohoto roku ve skupině diváků od čtyř do čtrnácti let. Měla průměr sledovanosti 147 tisíc diváků a mezi dětskými diváky získala podíl téměř 55 procent.

Projekt Učitelka aneb Když děti učí telka připravila ČT2 s odbornou garancí ministerstva školství. Vyučování začíná každý všední den v devět hodin ráno. Každý učební blok trvá třicet minut a je určený vždy pro jeden ročník prvního stupně s krátkou přestávkou v podobě vzdělávacích pořadů z produkce Děčka. „Vysílání bude pravidelné, abychom i rodičům umožnili přizpůsobit podle něj denní program. Výukovou hodinu v kulích školní třídy povede vždy jeden učitel, vyučování se zúčastní také tři děti,“ řekl vedoucí projektu Luboš Rosí z ČT. S Učitelkou si tak děti mohou doma procvičovat matematiku, práci s textem, češtinu nebo tělocvik.

Vždy v úterý a ve čtvrtek od 14 hodin pomůže na programu ČT1 studentům, na něž čekají přijímací zkoušky na střední školy a víceletá gymnázia, také pořad Škola doma.

„V době mimořádných opatření a uzavření škol v celém Česku chceme nabídnout dětem alternativu ke klasickému školnímu vzdělávání, které může doplnit jejich samostudium. A také ulehčit rodičům,“ říká generální ředitel České televize Petr Dvořák. Diváci ČT také začali prosit o to, aby se pořad uvolnil i na vysílání v zahraničí, což se stalo. Denně televizi kontaktují desítky organizací, firem a jednotlivců s nabídkami a nápady. Nejčastěji jde o nabídky různých výukových materiálů, ale také aktivit, které by bylo možné do pořadu zařadit.

Na facebookovém profilu pořad vyvolal stovky komentářů od rodičů, kteří posílají fotky a videa dětí, jak si u pořadu jednotlivé úkony z výuky zkouší. Jen za první den vysílání přišlo k pořadu také 365 e-mailů na Divácké centrum. Učitelka je prozatím spuštěna na dobu jednoho měsíce, tedy do poloviny dubna.

ZACVIČIT SI S DĚTMI DOMA

V době karantény by se nemělo zapomínat ani na pohyb. Když není možné vyrazit ven, existuje řada webových pomocníků, kteří děti pohybově zabaví. Jedním z nich je YouTube kanál Tělocvik.online, kam tvůrčí denně nahrávají tipy na cvičení s dětmi v domácím prostředí. Kanál je zdarma a obsahuje také databázi krátkých her, které zábavnou formou přimějí děti k intenzivnímu pohybu třeba v obýváku. Děti i rodiče cvičí s věcmi, které mají právě doma po ruce, třeba s šátkem nebo se švihadlem. Na tvorbě hravého tělocviku pro děti se podíleli odborníci z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Populární jsou také cvičební videa s Hanou Kynychovou a pradávkou Pigy, která jsou rovněž k dispozici zdarma na YouTube hned v několika dílech. Svižný dětský aerobik je doprovázen hudbou.

DĚJINY SE DAJÍ UČIT PŘES WEBOVOU APLIKACI

Nad tím, jak usnadnit život žákům i učitelům dějepisu, kteří potřebují učit na dálku, se zamysleli informatici z Českého vysokého učení technického v Praze a několik ústavů Akademie věd. Podílejí se tak na vývoji webové aplikace HistoryLab.cz. Je to aplikace pro práci s historickými prameny v dějepisu, která se zaměřuje na 20. století a nabízí učitelům a žákům virtuální prostředí, v němž mohou tvořivě pracovat. S pomocí řady interaktivních nástrojů analyzují žáci v historické laboratoři krok po kroku dobové dokumenty, historické fotografie nebo zvukové záznamy. Hravou formou si osvojují dovednosti, které podporují



kritické myšlení a rozvíjejí historickou gramotnost. Žáci si například prostřednictvím dobových fotografií uvědomí, jaký dopad mělo vysídlování Čechů z pohraničí v roce 1938 a Němců z Československa v roce 1945 na život konkrétních lidí. Aplikace nabízí srovnání fotografií a dalších pramenů. Další z cvičení rozvíjí dovednost analyzovat obrazy. Žáci například detailně popisují portrét prezidenta Masaryka, přičemž zohledňují příběh obrazu. Následně zkoumají zápis z obecní kroniky v Lánech o vystavování obrazu v roce 1968. Aplikaci HistoryLab.cz vyvíjí Oddělení vzdělávání Ústavu pro studium totalitních režimů ve spolupráci s Fakultou elektrotechnickou ČVUT v Praze, Pedagogickou fakultou UK, Ústavem pro soudobé dějiny AV ČR a Masarykovým ústavem AV ČR. Autoři aplikace postupně zveřejňují cvičení, která jsou už prověřená ve výuce a upravená na základě reakcí žáků i učitelů. K 18. březnu zveřejnili šest nových cvičení, například To byla sláva, zkoumající význam zahájení provozu pražského metra. Administrativní systém, který je součástí této aplikace, umožňuje jednoduše sdílet výsledky žákovské práce s učiteli a dává možnost poskytovat žákům zpětnou vazbu k jejich práci. Tento systém je k dispozici všem učitelům po registraci. „Způsob, jakým probíhá komunikace v aplikaci HistoryLab, je velmi vhodný pro využití v současné situaci karantény. Aplikace využívá standardní internetové technologie a nepotřebuje přenos vysokých objemů dat pro průběh výuky. Pomocí cvičení, která jsou v systému k dispozici, je možné distančně vyučovat vybraná témata z moderních dějin a HistoryLab tak může usnadnit současnou situaci, kdy je potřeba vhodným způsobem zajistit vzdálenou výuku,“ říká spoluvývojce aplikace Miroslav Bureš z katedry počítačů Fakulty elektrotechnické ČVUT.

VIDEOLEKCE Z EKONOMIE, BIOLOGIE I FYZIKY



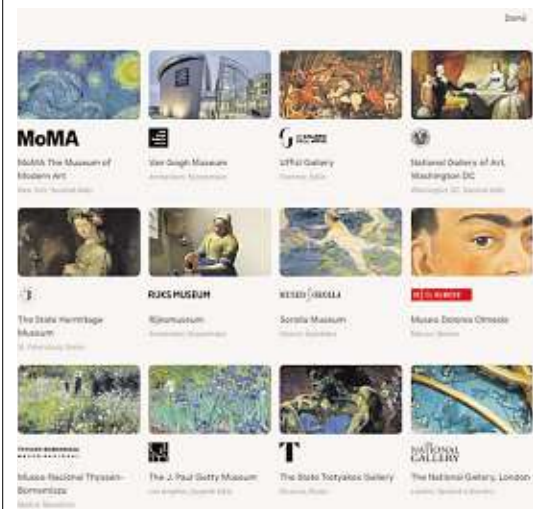
Program pro děti i dospělé připravil také vzdělávací portál Khanova škola. Jádro tvoří výuková videa Khan Academy, kalifornské neziskové organizace zaměřené na vzdělávání, kterou založil Američan Salman Khan, absolvent MIT a Harvardu. Khanova škola překládá a skládá výuku do promyšlených návazností tak, aby si žáci užili učení od úplných základů až po komplexní oborové znalosti. K dispozici jsou videolekce matematiky, ekonomie, dějepisu, ale také fyziky, dějin umění nebo biologie. Kromě videí Khanova škola nabízí také cvičení, personalizovanou výuku nebo nástroje pro učitele. Služba je pro všechny zdarma.



UČENÍ S ČESKÝM ROZHŁASEM

Vlastní hodinový vzdělávací pořad spustilo v úterý 17. března také Rádio Junior Českého rozhlasu. Pořad s názvem Skoro školní vysílání z pokojíčku je v éteru každý všední den od 10 do 11 hodin dopoledne a uvádí jej dvojice moderátorů Venda a Fráňa. Žáky provádějí světem slovních druhů nebo vyjmenovaných slov. Série Kouzelná kniha Káji Kučery zase nabídne zajímavosti ze světa prvouky, přírodovědy nebo vlastivědy. A nechybí ani povinná četba. Venda s Fráňou dětem radí: Poslouchejte, nebudete to muset číst. Povinnou četbu, například Babičku Boženy Němcové, uslyší děti vždy v živém vysílání pořadu nebo si ji pak mohou samostatně pustit na stránce Čtenářského deníku Českého rozhlasu.

DO KINA NEBO DO MUZEA ON-LINE



Dopřát svým dětem kulturní a umělecké vzdělání se dá i z domova. Platforma Google Arts & Culture, díky které si lze zdarma prohlédnout vyfocené umělecké díla, připravila pro veřejnost virtuální on-line prohlídku více než tisícovkou nejznámějších galerií a muzeí. On-line výstava vezme především starší děti například do Britského muzea v Londýně, kde se mohou podívat třeba na staroegyptskou Rosettskou desku nebo na egyptské mumie. Nahlédnout člověk může do slavného Guggenheimova muzea v New Yorku nebo do Národní galerie umění v americkém Washingtonu D.C. Prohlídka nevynechá ani Van Goghovo muzeum v Amsterdamu, pařížské Muzeum Orsay nebo Galerii Uffizi ve Florencii.

UVAŘTE SI S DĚTMI NĚCO DOBRÉHO

Vděčnou zábavou v době pandemie může být také vaření s dětmi. Nejmladší členové rodiny se tím nejen zabaví, ale mohou se naučit i pár praktických kuchařských receptů do života. Navíc společné vaření děti stmeluje a upevňuje rodinné vztahy. Je sice pravda, že dvou- nebo tříleté dítě nenakrájí s nožem v ruce cibuli, ale může například donést a oloupat banán, omýt papriku nebo natrhat bylinky. Jednoduchých receptů, které zvládnou i děti, je řada. Pestrou škálu inspirace nabízí například web Mimikuchařka.cz. Autoři radí, že čím dříve se svým dítětem začnete vařit, tím lépe. Už v předškolním věku mohou děti například válet těsto a vykrajovat pomocí formiček, vymazávat plech a formy na bábovku máslem, hníst těsto nebo připravit drobenku, drobit sušenky do korpusu nebo mazat pečivo při přípravě chlebičků. Vaření může mít také edukativní podtext. Rodiče si s dětmi mohou povídat o jednotlivých surovinách a popisovat, odkud suroviny pocházejí. Dítě se tak dozví, že vejce dává slepice nebo že mléko je od krávy, z čeho se vyrábí sýr, tvaroh nebo čokoláda. Člověk musí počítat s tím, že po dětském vaření bude v kuchyni nepořádek, ale za nadšení, které to v nich vzbudí, to následně uklízení jistě stojí. Další z oblíbených dětských kuchařek v podobě knihy je například Vaříme s dětmi pro děti autorky Petry Novotné. Je určena pro děti od tří do deseti let a kromě vaření je seznamuje s jednotlivými surovinami i kuchařskými spotřebiči.

FOTO: ČT, YOUTUBE, WEBOVÉ STRÁNKY PROJEKTŮ

S připojením k firemním systémům může pomoci VPN či vzdálená plocha

Aleš Hrabě
autori@economia.cz

Zavedená karanténní opatření a snaha eliminovat fyzické kontakty mezi lidmi bez narušení pracovní činnosti vedou zaměstnavatele k potřebě vytvořit vhodné podmínky pro práci z domova. Fenomén home officu, s nímž dosud měli zkušenost jen určité profese, má hned několik rozměrů, se kterými se nyní v rekordně krátkém čase musí vypořádat jak zaměstnavatelé, tak zaměstnanci. Kromě právního, organizačního či sociálního jde také o ten technický.

Firmy se na okamžik, kdy se část jejich provozu na delší dobu přesouvá do domácností zaměstnanců, musí po technické stránce velmi dobře připravit. Každé opomenutí se může projevit v tom nejméně vhodném okamžiku. A že se projeví, je nasnadě. Třeba v době účetní či redakční uzávěrky.

Samozřejmě vždycky záleží na konkrétních provozních podmínkách a stávajícím firemním IT řešení. A tak to za současné situace mají poněkud jednodušší ty firmy, které mají základní IT služby takzvané vystavené na internetu. Anebo pro zajištění těchto služeb používají cloudová řešení od různých poskytovatelů. V těchto případech totiž nemusí pro hromadný home office udělat s vysokou pravděpodobností téměř nic, jen své lidi přesunout i s technikou domů.

Pro bezpečnou cestu internetem

Má-li firma část potřebných služeb umístěnou jen na své interní síti, pomůže virtuální privátní síť – VPN (Virtual Private Network). Ta umožní z „nepřátelského“ internetu relativně bezpečný přístup do vnitřní firemní sítě. Podmínkou ale samozřejmě je dostatečně rychlá komunikační linka.

VPN lze řešit různými způsoby, a to jak hardwarově, tak softwarově. Zásadní otázky, které si firmy před vytvořením takového řešení musí položit, zní: Kolik uživatelů se bude do sítě připojovat současně? Jaké jsou požadované přenosové rychlosti? Za běžného provozu nikdo nepočítá s tím, že se do sítě v jednu chvíli přihlásí většina zaměstnanců a setrvá v ní po celou pracovní dobu. Mnoho firem tak v polovině letošního března při skokovém nárůstu počtu vnějších uživatelů řešilo problém, že na to VPN nebyla dimenzovaná – a to buď technicky, nebo licenčně. A tak, lidově řečeno, lehla. A to i těm největším společnostem se silným interním IT oddělením.

Když malý notebook nestačí

Je-li pracovní náplní zaměstnanců „jen“ vyřizování e-mailů, telefonická komunikace s klienty a kolegy či tvorba standardních dokumentů, vystačí v podstatě s málem. Tedy s notebookem a telefonem. Jiná situace nastává, jsou-li zodpovědní třeba za finanční přehledy, korporátní prognózy a jejich denním chlebem je tvorba rozsáhlých tabulek. Pak určitě ocení samostatný monitor, jehož úhlopříčka pravděpodobně bude přímo úměrná velikosti korporace.

Dalším praktickým doplňkem notebooku v takových případech bývá USB dokovací stanice, která



Mnoho firem v polovině března při skokovém nárůstu počtu vnějších uživatelů řešilo problém, že na to jejich VPN nebyla dimenzovaná – a to buď technicky, nebo licenčně. A tak, lidově řečeno, lehla. A to i těm největším společnostem se silným interním IT oddělením (ilustrační foto).

FOTO: ISTOCK

umožní notebook i s klubkem drátů pěkně schovat, paralelně jej nabíjet a mít samostatně připojené veškeré další periferie, tedy klávesnici, myš, monitor, LAN síť a další. Zařízení většinou bývá standardizované a funguje s notebooky různých výrobců. Podle charakteru práce je pak vhodné domácí kancelář doplnit například o nějakou menší multifunkční tiskárnu se skenerem.

A co když kancelář přestěhovat nelze?

Ne ve všech případech je možné přemístit techniku z kanceláře do domácnosti. Ale ani tak nemusí být možnost home officu zcela ztracena. Většina zařízení pracuje na běžných operačních systémech typu Windows, Unix a podobně, které podporují režim vzdálené plochy. To znamená, že na takový počítač je možné se připojit z jiného zařízení a vzdáleně jej ovládat.

Případně je dostupné velké množství programů, které tuto funkci zprostředkovávají, například VNC

(Virtual Network Computing). Pak je možné pro práci využít i domácí počítač, tablet či telefon a k firemnímu systému se z domova připojovat tímto způsobem.

Tam i zpět. A hodně rychle

Prakticky každá domácnost má dnes internetové připojení, ať již mobilní, nebo pevné. Většina operátorů však při připojení privátních objektů dosud kladla důraz na rychlost směrem „do“ dané lokality, takzvaný download. Je to logické, jsme-li po práci doma, většinou něco stahujeme.

Rychlost připojení je ale dána i dalším parametrem – rychlostí směrem „z“ dané lokality. Při práci z domova má tento parametr daleko vyšší význam než při pouhém sledování videí na internetu.

Autor je provozním ředitelem IT společnosti Hönigsberg & Düvel Datentechnik Czech

Komentář

ROBERTA VLACHA

ZAKLADATELE
PORTÁLU
NAVOLNENOZE.CZ



ROBERT VLACH

poskytuje podnikatelské poradenství pro nezávislé profesionály, podnikatele a firmy. Je autorem knihy Na volné noze a zakladatelem portálu Navolnenoze.cz.

Jak v pandemii ochránit svou živnost

Robert Vlach
autori@economia.cz

Většina živnostníků teď řeší akutní úkoly a změny související s přesunem podnikání do nouzového režimu. Další vývoj je nejistý, ale jednat preventivně a plánovat má i přesto smysl.

Rozumné je nejdřív se v nové situaci zorientovat a ustálit své podnikání, být i jen v rámci provizoria. Zkuste upravit svůj denní režim tak, abyste se cítili dobře a zároveň měli co nejlepší podmínky k práci. Pokud máte rodinu, a musíte navíc pracovat z domova, promluvte si o praktických změnách, nákupech, hlídání dětí, domácí výuce, hygieně či opatřeních pro případ, že někdo z vás onemocní. Laskavá rodinná dohoda (i pohoda) omezí stres pro všechny členy domácnosti.

Home office a práce na dálku není asi pro mnoho živnostníků novinkou, ale nástroje týmové spolupráce

on-line možná ano. Aplikace jako Google Drive či Hangouts, Loom, Slack, Zoom, Basecamp či Freeloo a vyhrazený kout na práci, kde se dá případně i déle nerušeně telefonovat, jsou rozumným základem.

Dále bych doporučoval spočítat si alespoň orientačně, jak jste na tom z hlediska očekávaných příjmů i výdajů a na jak dlouho vám zhruba vystačí rezervy. Někteří živnostníci museli svou činnost dočasně pozastavit úplně, a výpadek v příjmu tak rozhodně pocítí. Prodlévání ve fakturaci či placení však mohou postihnout i ty, kteří nadále pracovat mohou.

Proto komunikujte s klienty, ale třeba i s kolegy a zjistěte, jak se rýsuje situace u nich. Podle toho se pak snažte lépe plánovat práci pro následující týden a měsíce. Někteří spolupráce možná budete chtít dočasně přerušit, ale právě tak se mohou objevit příležitosti nové. V tržních krizích může poptávka po službách zavedených nezávislých expertů dokonce i růst, zejména



Jasnou prioritou je udržet jádro podnikání v chodu a finančně ustát nejnáročnější období, než se situace ustálí a zlepší.

pokud se firmy snaží šetřit a najímají častěji odborníky externě, na kratší dobu a přesně daný úkol. Svou roli v tom sehraje on-line platformy pro freelancery, takže se už teď poohlédněte po katalogu či webu, u nás nebo ve světě, kde můžete potkat své příští klienty a kombinovat o to více příjmů.

Máte-li o stavu svých financí přehled, ale chybí vám výhled do budoucna, sestavte si rychlý finanční plán v Excelu. Ten vám umožní namodelovat si různé příjmové či krizové scénáře anebo šetřit tam, kde to má smysl. Stručný návod se šablonou najdete na adrese bit.ly/planujeme.

Nebojte se otevřít jednání o změně stávajících smluv, pokud váš obor míří do dočasné deprese a jejich plnění by pro vás bylo nemožné či extrémně rizikové. Jasnou prioritou je udržet jádro podnikání v chodu a finančně ustát nejnáročnější období, než se situace ustálí a zlepší.

Slavný americký investor Ray Dalio argumentuje ve svém novém článku

pro masivní tržní stimuly „ať to stojí, co to stojí“ a naštěstí to vypadá, že přístup většiny vlád bude právě takový. Je pravděpodobné, že i český stát se pokusí živnostníkům ulehčit co nejvíce. Situaci jistě bedlivě sleduje váš účetní či daňový poradce, takže bude mít i představu, na jaké úlevy máte nárok. Aktuální přehled možností podpory udržuje také Hospodářská komora na svém webu Komora.cz.

Pomáhejte. Právě podnikatelé mohou teď společnostem hodně pomoci. Někdo trochu, třeba jen sdílením ověřených informací, někdo mnohem víc. Například lihovarník Martin Žufánek začal místo svých vyhlášených destilátů vyrábět dezinfekční gel, který rozdává, kde je nejvíc zapotřebí. Beskydská manufaktura Besky na vlněné přikrývky šila celý týden roušky zdarma pro lidi v okolí. A Josef Průša díky svým 3D tiskárnám za tři dny navrhl a začal vyrábět ochranné štíty na obličej pro zdravotníky zdarma.

Vzdělávání

UČIT SE ON-LINE NEMUSÍ JEN DĚTI. STUDUJTE TŘEBA NA HARVARDU

Markéta Hronová
marketa.hronova@economia.cz

Slyšíte to teď všude – využijte čas, který musíme trávit doma, k něčemu prospěšnému, naučte se něco nového! Zareagovaly na to i webové stránky, které nabízejí on-line kurzy čehokoli a některé z nich na ně dávají slevy nebo je nabízejí zdarma, což je další důvod k překonání vlastní lenosti. Jenže zdrojů je hodně, a tak může být těžké se v nich vyznat. Připravili jsme pro vás výběr toho nejzajímavějšího, co se ve virtuálním prostoru můžete naučit.

Začít nelze ničím jiným než Khanovou akademií, matkou on-line vzdělávacích nástrojů, která vznikla jak jinak než náhodou. Přišel s ní finanční analytik Salman Khan z americké Louisiany. Absolvent MIT a Harvardu začal svou sestřenicí v roce 2004 na dálku doučovat matematiku. Když ho o pomoc poprosili další příbuzní a přátelé, zveřejnil své lekce na YouTube. Ty se rychle staly populárními a Khan se nakonec rozhodl opustit svou profesi a zaměřil se na tvorbu videolekcí naplno.

Nyní nabízí procvičovací úlohy, instruktážní videa i osobní studijní nástěnku, která umožňuje učit se vlastním tempem. Výhodou je, že nejde jen o koukání na videa, ale díky testům a různým hodnoticím nástrojům zjistíte, jestli jste se skutečně něco naučili. Mezi studijními obory je například matematika, přírodní vědy, programování, dějiny, umění nebo ekonomie. Spolehnout se můžete na kvalitu, akademie spolupracuje s institucemi jako NASA, Muzeum moderního umění, Kalifornská akademie přírodních věd nebo MIT. A začít se dá skutečně v každém věku, což dokazuje i 72letá Barbara, která si v recenzích Khanovu akademii chválí.

Univerzitní znalosti

Pokud nemáte problém s angličtinou, určitě využijte možnost zažít přednášky z Harvardu a ostatních světoznámých univerzit z takzvané Ivy League. Díky otevřeným on-line kurzům (v angličtině se jim říká MOOC) si vyberete, který obor vás zajímá či na které škole byste chtěli „studovat“. Pak už se stačí jen zapsat a elektronický kurz navštěvovat. Tedy zhruba jednou za týden si pustíte video s přednáškou na určité téma a potom vypracováváte úkoly různého typu – odpovídáte na otázky z přednášky, píšete klasický test či esej. Ve světě se kolem těchto kurzů vytvořila poměrně silná komunita nadšenců. Nestudujete totiž sami, často je v podmínkách kurzu diskuse se spolužáky nebo si navzájem hodnotíte své práce.

Za kurzy se ve většině případů neplatí. Jsou různé náročné, některé trvají měsíc, jiné i čtvrt roku, s tím je třeba při zápisu počítat. Volte také podle osobnosti lektora, ten určuje, zda vás kurz bude bavit, a tudíž jestli budete mít motivaci ho dokončit. Pokud se vám to podaří, dostanete certifikát potvrzující úspěšné studium. Takto absolvovaný kurz si pak můžete napsat do životopisu a věřte, že to na zaměstnavatele působí opravdu dobře, může to být důvod, proč mezi spoustou zájemců pozvou na pohovor zrovna vás. Kurzy hledejte třeba na stránkách Coursera.org nebo Mooc.org.

Pokud nemáte jako většina Čechů zrovna vřelý vztah k matematice a ve škole vás nebavila, zkuste jí dát ještě šanci. Bill Gates radí vyzkoušet Illustrative-mathematics.org nebo Zearn.org. Najdete tu spoustu lekcí zaměřených na všechny matematické operace. Až si zlepšíte vztah k číslům, zkuste se naučit další dovednost, kterou dle prognostiků bude potřebovat čím dál víc lidí – programování. Základy získáte třeba na Freecodecamp.org, kurzy pořádají také české Czechitas.

Kolik řečí umíš

Zlepšit se v angličtině či jiném světovém jazyku patří mezi nejčastější předsevzetí, která si lidé dávají. Aby tentokrát byla vaše snaha skutečně efektivní, podívejte se na rady zapáleného milovníka angličtiny Broni na platformě Seduo.cz. Učit se můžete různě – z filmů s titulky, speciálně připravených lekcí, kterých je na YouTube nespočetná zásoba, anebo se spolehnout na osvědčené aplikace.

Hojně využívaná aplikace na učení jazyků je Duolingo. Nainstalujete si ji do svého mobilu a trénujete každý den. Zvolíte si, jaká oblast vás zajímá – jestli se učíte kvůli práci, sledování filmů nebo kvůli přátelům ze světa. Dále intenzitu od pěti minut denně po dvacetiminutové lekce, a pokud jste pokročili, rozřadí vás test. A pak už procházíte jednotlivé lekce a získáváte jakési virtuální peníze, které vám zajišťují odměnění dalších úrovní testu. Když se vám daří, získáváte životy, když ne, přicházíte o ně, takže je to trochu jako počítačová hra. V české mutaci je možné se učit pouze angličtinu, světová verze nabízí více jazyků. Aplikaci můžete používat zdarma, pokud vám nevadí reklamy, nebo si zaplatit za prémiovou verzi bez reklam.

Nevýhoda je, že není moc vhodná pro pokročilé studenty. Pokud už anglicky umíte alespoň na úrovni B1 a chcete se zdokonalit, zvolte spíše podobné aplikace, kde si lze lépe vybrat i vyšší obtížnost. Nejlépe hodnocené jsou Online jazyky, EasyLingo, English Me či Learn English Grammar. Na komunikaci s rodilými mluvčími je skvělý projekt Blabu.com. Nemusíte se



Pokud chcete zkusit něco náročnějšího, vyberte si třeba hru na ukulele, v současné době jeden z nejpobulárnějších hudebních nástrojů. Videá, akordy, rady a tipy najdete třeba na českém webu Ukulelko.cz nebo na Kurzyproradost.cz.

FOTO: SHUTTERSOCK

nikam zapisovat, nic slibovat ani navštěvovat pravidelně. Prostě se jen přihlásíte a už mluvíte s tutorem a trénujete mluvení i poslech. První videohovor je zdarma, pak už platíte.

Marketing i hra na harmoniku

V českém prostředí najdete jednu z nejlepších nabídek kurzů všeho možného na stránce Naucmese.cz. Kdo chce, může se tady naučit, jak investovat do nemovitosti, jak ziskově obchodovat s komoditami nebo na burze. Nebo zjistit, jak založit úspěšný e-shop – další věc, která se z dnešního pohledu jeví jako maximálně potřebná. Dozvíte se, jakou zvolit strategii, jak pečovat o zákazníky, jak na úspěšný marketing, ale také něco o provozování a organizaci skladu či o aplikacích, které vám mohou pomoci. Na závěr pak lektor nabízí, že s vámi probere konkrétní problém či nápad na e-shop, který byste rádi zrealizovali. Kurz tady nabízí třeba Jakub Němeček, zakladatel e-commerce agentury Lucky Vibes.

Stejně si lze osvojit další v dnešní době nezbytné internetové dovednosti – jak stříhat videa, pracovat s grafikou nebo fotit na mobil. Důležitý je také marketing na internetu, dnes často dělaný přes sociální sítě. To, že sami máte účet na Instagramu, ještě neznamená, že ho umíte efektivně využívat pro váš byznys. Podívejte se třeba na kurzy Aki Votrubové, která se zaměřuje na různé oblasti využívání Instagramu.

Nabídka kurzů se pružně přizpůsobuje nastalé situaci, takže třeba Lukáš Kovanda na Naucmese.cz přináší návod, jak pracovat z domova, vyhnout se prokrastinaci, umět si organizovat čas a odolávat vyrušením. Určitě čtěte recenze minulých účastníků pod popisem kurzů. Lépe se tak zorientujete, zda stojí kurz za to a jestli splní vaše očekávání.

Hledáte-li spíše něco na uvolnění, zkuste se naučit hrát na nějaký hudební nástroj. Vyberte si pro začátek něco jednoduchého, třeba foukací harmoniku. Vše

potřebné najdete na webu Chromatika.webnode.cz. Hraní na harmoniku trénuje mozek, ale také posiluje plíce a zlepšuje jejich kapacitu, což v této době může být jediné ku prospěchu. Pokud chcete zkusit něco náročnějšího, vyberte si třeba hru na ukulele, v současné době jeden z nejpobulárnějších hudebních nástrojů. Videá, akordy, rady a tipy najdete třeba na českém webu Ukulelko.cz nebo na Kurzyproradost.cz. A když už opravdu nebudete vědět co by, mrkněte na web Akademie věd a pusťte si třeba přednášku Jana Lukačeviče o pěstování rostlin na Marsu.

Příloha

ŽIVOT V KRIZI



Ředitel speciálních projektů:

Aleš Mohout

Vedoucí speciálního obsahu: **Jan Záluský**

Editoři: **Martin Knížek, Tomáš Wehle**

Grafika a zlom: **Vizuální studio Economia**