

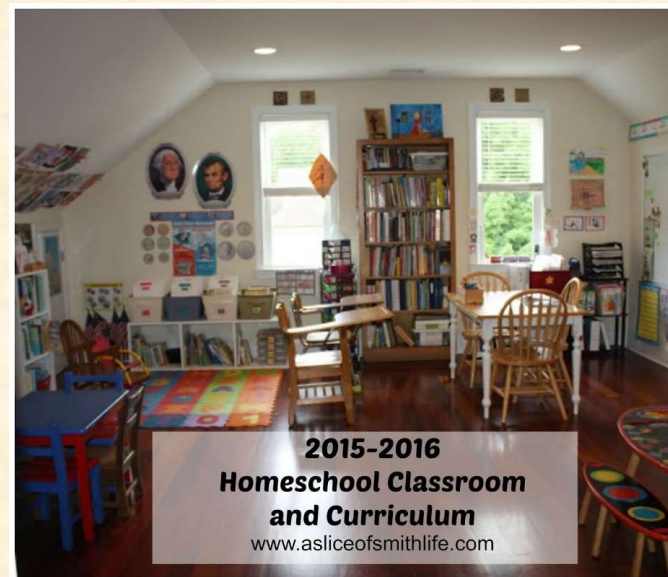
Tudatos **home school** (otthon tanulás) **tervezés** tudatos szülőknek/diákoknak

Köszönetnyilvánítás:

Köszönet Szabó Nóri iskola- és sportpszichológus kollégának, aki a forrása és ötletgazdája volt ennek a kis összeállításnak, valamint a többi lelkes és odaadó pszichológus kollégának, akik megosztották hasznos tippjeiket, forrásaikat!

Forrás:

[1]Szabó Nóra: Tudatos home school tervezés tudatos diákoknak (2020)



Kedves Szülők/Gyerekek!

Az alábbiakat azért szedtem össze Nektek, hogy segítsem ezt a nehéz helyzetet, amelybe most mindannyian belekerültünk!



Kedves Gyerekek!

Tudom, hogy tele vagytok kérdésekkel, bizonytalanságokkal azzal kapcsolatban mi és hogyan fog alakulni, de higgyétek el, úgy ahogyan eddig is, szüleitek, tanáraitok, és az én segítségemre is számíthattok!



Amit itt leírok, abban segíthet Nektek, hogyan alkalmazkodjatok az újfajta tanulási módhoz. Hiszen egy saját rendszer kialakításával könnyebben eligazodtok majd a napi teendőkben, feladatokban, kötelességeitekben.

Arra biztatlak Benneteket, hogy próbáljátok ki!



„Nem csüggedtem el, mert minden elvétett rossz próbálkozás, egy újabb lépés előre!” (Thomas Edison)

1. Tanulószoba, tanulósarok kialakítása!

- Azért fontos, hogy legyen külön egy **tanulásra alkalmas helyiség**, vagy rész a szobádban, hogy az egyes tevékenységek ne mosódjanak össze. **Ha mindig egy helyről tanulsz**, akkor a szervezeted megszokja, hogy az a tanulásra alkalmas helyiség, és **sokkal könnyebben fogsz tudni neki látni a feladatodnak**. Ha sokszor tanulsz az ágyadból, akkor a szervezeted megzavarodik, és nehezen fog átállni a tanulásból pihenésbe és vice versa. Ez magyarul azt jelenti, hogyha három napon egész napon át az ágyadban fekvé magoltad a leckét és este úgy döntesz, hogy itt az ideje az alvásnak, és lekapcsolod a villanyt, akkor nehezebben fog menni az elalvás, mert gondolataidban még mindig az aznap tanult lecke lesz. ^[1]
- Annak, aki már számítógépet használ, vagy más informatikai eszközt a tanuláshoz, ajánlom, hogy ha éppen nincs szükséged a gépedre a tanuláshoz, akkor érdemes kikapcsolni, így nyugodtabban tudsz lefeküdni, nem fog megzavarni senki és semmi. Biztos nem sértődik meg a PC-d, vagy telód, ha egy kis időt külön töltötök. :) ^[1]

6. dia

BM1

Bernadett Molnár-Tóth; 2020. 03. 17.

3. Az alvás fontos!

Értem én, hogy nagyon jól esik az, hogy van pár hét szabadságod az iskola nélkül, de az alvás fontosságáról ne feledkezz meg ezekben az ünnepi percekben sem. Főleg úgy, hogy nem tudjuk meddig tart ez az állapot. ^[1]



- ❖ **Feküdj le időben** (az úgy 8, max. 9 órát jelent!)
- ❖ **Legalább fél órával lefekvés előtt kapcsolj ki a tv-t, gépedet, némítsd le a telefonod és szüneteltesd a chateket** (tudod, kék fény, meg ha kevesebb inger éri szemed, akkor után könnyebben elalszol, stb.)
- ❖ **Csinálj egy rendszert a fekvési időben is!** Miért jó? Mert a szervezed megszokja, és amikor közeleg az átlagos fekvési idő, a szervezeted már elkezd álmosodni. Ami azt jelenti, hogy nem fogsz fél órát álmatlanul forgolódni. ^[1]

4. Tartalmas, egészséges étkezés!

- Bár sajnós a menzáról le kell mondanunk☺, de a **rendszeres, energiadús és egészséges** étkezés biztosítja a megfelelő figyelmet a tanuláshoz. Így szentelj időt a megfelelő táplálék bevitelre! ^[1]
- Csak hogy tisztázzuk: bár a chips, csoki, energiaital, különböző helyeken vásárolt burgerek tudnak energiát adni, de nem esnek túlzottan az egészséges kategóriába, ha pusztán ezek képezik az étrendedet. ^[1]

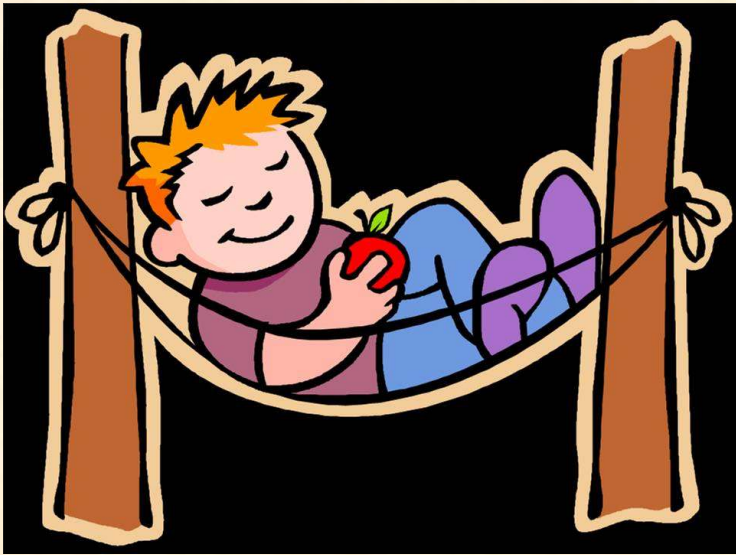


5. Szedd pontokba a teendőidet!

- Megteheted, hogy összegyűjtöd a teendőidet, listázod őket, majd kipipálad (NEM kitörölsz, NEM áthúszod), tehát kipipálad őket. Miért kell pipálni? Mert ha áthúznád, vagy törölnéd, azzal a már megcsinált feladatot is úgy kezeled, mintha sosem lett volna, tehát megint olyan érzésed lesz, mintha nem csináltál volna semmit. Pedig pont az a cél, hogy lásd, hogy nagyon is csináltál és nagyon is hatékony voltál! :)^[1]
- **Fontos, hogy a céljaid legyenek REÁLISAK.** Nem gond, ha nem ment ma. De ha huzamosabb ideig nem megy, akkor érdemes lehet átgondolni, hogy mit kellene másképp csinálni.^[1]
- Másik opció a hatékonyság mérésére: **A megtanulandó dolgok az egyik kupac, a már megtanult dolgok a másik kupac füzet. Ahogy a megtanulandó csökken, úgy nő a megtanult.** Ugye milyen jó érzés? 😊^[1]
- Alternatíva: A már megtanult dolgokat el tudod tenni táskába, fiókodba...^[1]



6. Tarts pihenőt!



- Sejttem, hogy ez a kedvenc pontod és már alig vártad, hogy mikor érünk el ahhoz a részhez, amikor azt írom, hogy semmit sem kell csinálnod. Nos, kicsit kiábrándítalak, mert a pihenés nem feltétlenül azt jelenti, hogy semmit sem kell csinálnod. Megkülönböztetünk **passzív és aktív pihenést**. ^[1]
- Sejttem, hogy a **passzív** lesz a preferáltabb, ez ugye azt jelenti, amikor nézed a focimeccset, vagy csak fekszel és zenét hallgatsz. Az **aktív pihenés**, amikor kimész játszani a kutyussal, körbe futod a Margit-szigetet (vagy legalább a környező háztömböket). 😊 ^[1]
- Szóval hogyan érdemes pihenni? Úgy, hogy olyan tevékenységet végezz, ami **kikapcsoló számodra!** Tartsd szem előtt, hogy akkor lesz kikapcsoló a pihenésed, **ha kicsit mást csinálsz, mint a munka fázisában!** ^[1]

7. Két nap nem egyforma!

- Igen, tudom, hogy én írtam, hogy szükséges a rendszeresség, viszont a **rugalmasság** ugyanilyen fontos! pl.: változtass a programok, teendők sorrendje között, oszd be az egyes dolgaidra szánt időt másképp...stb
- **Tudj váltani, ha úgy érzed, hogy nem működik az egyik rendszer.**^[1]



8. Szívj friss levegőt!



Úgy értem, hogy **menj ki a friss, tavaszi levegőre**, és **töltődj fel** energiákkal a naptól és a közelgő tavaszból! Az, hogy karantén (vagy legalábbis karantén közeli állapot van) nem azt jelenti, hogy reggeltől estig elhúzott függönyökkel kell ülnöd a szobában. Nagyon előnyös helyzetben vagy, hisz otthon vagy egész nap. Válassz egy olyan napszakot, amikor kevesen vannak az utcán, kertben, parkban és **sétálj legalább 10-15 percet**. Ha ez a hihetetlen motivációdnak köszönhetően meghaladja a 30 percet, akkor el lehet dicsekedni a tesi tanárnak, hogy megvolt a napi tesióra. 😊^[1]

9. Hozd ki magadból a legtöbbet!

Akkor lesz igazán élvezetes az otthon maradás, **ha feltöltöd olyan tartalmakkal, amiket szívesen csinálsz és kicsit rendhagyóak.** Tudom, hogy korlátozottak a lehetőségek, viszont biztos van olyan, **amit már régóta szeretnél volna csinálni.** Nos, **itt a soha vissza nem térő alkalom, hogy ezt most megtedd.** Ez lehet bármi, amire idáig nem tudtál alkalmat keríteni: játékok szelektálása a gépen, ruhatár selejtezése...^[1]



10. Hajrá! Biztasd magad, menni fog!

Ha úgy érzed, lankad a motivációd, vagy elfáradtál, és nincs, ami tovább lendítsen, **keress kapcsolatot a családdal**, lehetőség szerint a **barátaiddal** (velük most egy kicsit más formában, nem személyesen) és **töltekezz belőlük! Szeretetükből, barátságukból, pusztán a létükből!**



Hasznos linkek:

- https://drive.google.com/file/d/1-Rf8Q47bLQCwKR-J7siPw59JppeHIW87/view?fbclid=IwAR0TfG_4fMfWwYBjHHBDOyFjbvh6gMem3en_aEZRbwvZIGF1vb3D3FA_dH4
- https://drive.google.com/file/d/1uF2xLL4a6CIRx1Yh4R-64asKiJZz17At/view?fbclid=IwAR11UrUV_9oZLgRGkl9CJtpRggfGCV574TwRn5RYqR61gPCtd-pEgj_HkW4
- https://kepmas.hu/anyaszemmel-az-otthoni-munka-es-a-digitalis-tavoktatas-tippek-kezdoknek?fbclid=IwAR16gP8yOOytMaUu7OR3epSLe_3KTqUxn3PZP8MFNGfwcXHMmuNcjooi-PE
- https://docs.google.com/document/d/1WwUn9k97fNI3K5W5ZwccuY6C_mf7zS5S5p3FV3K72EI/edit?fbclid=IwAR3ovrQmd23RkXr9W-dekqU3VpCCh8RupRr3nP-yvdDH3YaUDTWR6MI3j_s
- <https://miamami.wordpress.com/2020/03/15/tippek-otletek-otthonra/?fbclid=IwAR1IgdbszIsHKWHbScf-r90pJNfwzOFSeFAkbU2FmL9X1H5Ja4kUi4Z-vQc>
- <https://24.hu/belfold/2020/03/15/koronavirus-gyerek-pszichologia-karanten-jarvany/?fbclid=IwAR1iKY20OVXdAwmjp400hCGyr6OuYt3QwD9Nqq8msWeFBGPdzIHN0M-ctTw>