

Tippek a digitális oktatás idejére!

bővített változat

1. Alakítsa ki az új, a korábbinál kicsit - de ne túl sokkal - lazább **napirendjét**, melyet lehetőség szerint tartson be minden hétköznap.

- legyen meghatározva a felkelés, étkezések és természetesen a tanulás és a pihenés ideje is
- célszerű időszakban gondolkodni
- a reggeli ébresztőnek reális időpontot jelöljünk ki, ne túl korait, de ne túl későit sem (az online órákon már felöltözve, megreggelizve kellene részt venni)
- érdemes úgy felkészülni egy napra, mintha iskolába kellene menni, a munkavégzés hatékonysága érdekében

A hátköznap és a hétvége különüljön el egymástól (akkor lehet később kelni, de nem érdemes sokkal később feküdni), ne tanuljon hétvégén!

2. Hasznos az eddigi **napi rutin**ból minél többet megtartani (pl.: reggeli és esti rituálék, de azért az iskolába Ne induljon el! :).

Fontos, hogy legyenek azonos pontok, aknázza ki az eddigi szokásrend segítő (és megnyugtató) hatásait. (Kivéve a tanulást hátráltató szokások esetében!)

Reggeli rutin

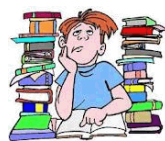


3. Állítsa össze az új **digitális órarendjét**, hogy tudja, mikor milyen kötött elfoglaltsága van, s az is nyilvánvalóvá váljon mikor van itt az önálló információszerezés, egyéni tanulás ideje.

ÓRAREND					
HETFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTTÖRKE	PÉNNSZÓR	SZOMBAT

4. A **tanulás helye** olyan legyen, mely lehetőséget nyújt a nyugodt és aktív munkavégzésre.

E célból nem szerencsés - most sem - az ágy/kanapé/babzsák fotel stb.. Fontos a megfelelő megvilágítás, elegendő fény, ~22 °C, igény szerint csend/halk zene, a figyelem elterelésére alkalmas dekoráció kerülése.



5. A tanulás idejében a **tanuláshoz szükséges dolgok** legyenek a tanulóhelyen és környékén (elérhető közelségben, hogy ne kelljen tanulás közben kizökkennie), s minden olyat, ami elterelné a tanulástól tegyen olyan helyre, ahol nem látja/hallja stb.



6. Minden **tanulás előtt** fejben át kell váltani az „otthoni üzemmódról” az „iskolai üzemmódra” (talán így annak is könnyebb nekiülni tanulni, aki nem szívesen tesz ezt meg az otthoni környezetben és/vagy eddig csak abból élt, amit a suliban tanult és ő maga otthon keveset tett hozzá).



7. A **tanulásra szánt időben** igyekezzen a tanulásra koncentrálni, hogy a nap végén hasznosnak ítélhesse meg a munkáját, s előzze meg, hogy a feladatai feltorlódjanak!

8. Tartson **szüneteket**, tanulás közben legalább 45 percenként:

- álljon fel, mozogjon kicsit
- szellőztesse ki a fejét és a szobáját
- segítse a koncentrációját elegendő folyadékbevitellel (szénsavmentes ásványvíz; gyümölcsle; fehér, vörös vagy zöld tea)
- egyen pár falatot
- kerüljön minden olyan tevékenységet, melyben benne ragadhat és így elmarad tanulási ütemtervétől



9. A **tanulásnak** legyen egyértelmű **időkerete**, illetve vége. Hasznos, ha előre tudja, körülbelül mikor fogja befejezni aznapra a tennivalóit és mikortól pihenhet otthon.



10. Tartsa számon a **határidőket**, készítsen saját beosztást (mit mikorra kinek és hová kell küldeni), s Ön mikor fogja legkésőbb elkészíteni az adott dolgot. Amikor készen van egy feladattal, küldje el, s saját listáján pipálja ki!



11. Amennyiben elakad, **kérjen segítséget!** Jelezze a tanárnak időben, ha gondja van! Ha valamit nem ért, próbáljon utánanézni, utánakérdezni, másokkal beszélje át az anyagot.



Tanuljon másokkal együtt!

