

Tippek a digitális oktatás idejére!

rövidített változat

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

A hátköznap és a hétvége különüljön el egymástól, ne tanuljon hétvégén!

Reggeli rutin



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

3. Állítsa össze az új **digitális órarendjét**, hogy tudja, mikor milyen kötött elfoglaltsága van, mikor van itt az önálló információszerzés, egyéni tanulás ideje.

ÓRAREND						
HETFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTTÖRSZÓ	PEMBER	SZOMBAT	VASÁRNAP

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

5. A tanulás idejében a **tanuláshoz szükséges dolgok** legyenek a tanulóhelyen és környékén.

6. Minden **tanulás előtt** fejben át kell váltani az „otthoni üzemmódról” az „iskolai üzemmódra”.



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





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. 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!

12. Tartson gyakorta **kapcsolatot a többiekkel**, beszéljen osztálytársakkal, barátokkal hetente többször! Használja ki a technológia nyújtotta kommunikációs lehetőségeket! Figyeljen osztálytársaira, s ha valakin érzi, hogy szüksége lehet rá, keresse őt!

13. Használja ki, hogy több szabadideje van! Végezzen változatos szabadidős programokat



+1 Védje egészségét! Nevesse sokat!



Amennyiben úgy érzi, keressen bátran: pszichologus.belvar@gmail.com

Szabó Andrea
pedagógiai szakpszichológus, iskolapszichológus