

NAPIREND TERVEZŐ TANULÓKNAK

Kedves Gyerekek!

Az alábbi útmutatóval nektek szeretnék segíteni abban, hogy az otthon töltött idő alatt olyan napirendet alakítsatok ki, amely segít benneteket, hogy hasznosan töltsétek el a rendelkezésre álló időt. A legjobb, ha saját magatok alakítjátok ki és íjátok le a napirendeteket, de ha lejjebb tekertek, találtok kész napirend mintákat is, akár ezeket is használhatjátok!

Napirendedet leírhatod egy lapra, vagy használhatsz táblázatkezelőt, de a Keep-et is, ami ingyenes és könnyen használható és ami nagyon jó benne, hogy minden nap kipipálhatod, amit sikerült megcsinálni.

Szemponatok a napirend megtervezéséhez:

1. Tervezd meg, mikor kelsz fel!
2. Készülj elő a tanulásra: alakíts ki magadnak egy helyet, ahol nyugodtan tudsz tanulni, és lehetőleg semmi nem vonja el a figyelmed. Az asztalod legyen tiszta és rendezett, kellően világos. Tanulási környezetet díszítheted számodra kedves tárgyakkal: fényképekkel, rajzokkal, virágokkal. Kérd meg családtagjaidat, hogy tanulás közben ne zavarjanak!
3. Osztd be az idődet, tervezd meg, hogy melyik tantárggyal kezded és milyen sorrendben fogsz haladni. Mikor tartasz szünetet, a szünet hány perces és mit csinálsz a szünetben, ami kiszakít a tanulás folyamatából. Ebben kérheted az osztályfőnököt, esetleg szüleid segítségét is.
4. Fontos a tanuláson kívüli feltöltődés is, hiszen a szabadidős programok is korlátozottak lettek. Nincsenek edzések, egyéb szervezett különórák. Meg kell tanulni elfoglalni magunkat, és kielégíteni a mozgás iránti igényünket.
5. Tervezd meg mit csinálsz délután, mivel töltöd a szabadidődet! Figyelj oda arra, hogy minden nap mozogj! Írd le, hogy egy nap hány percet töltöttél mozgással.
6. Tervezd meg, mikor fekszel le este!

A következő képen további tippeket találsz az otthoni tanuláshoz:

Hogyan tanulj otthonról?

Tartsd magad a megszokott rutinodhoz!

Indítsd úgy a napot, ahogy iskolaidőben szoktad: csináld végig a reggeli rutinodat, reggelizz meg, hagyd magadnak időt az ébredésre!

Öltözz fel!

Bár csábító egész nap pizsamában lenni, sokat fog segíteni, hogy aktívabbnak érezd magad és jobban tudj a feladataidra összpontosítani, ha felöltöazol ugyanúgy, mintha iskolába mennél.

Ne az ágyban tanulj!

Alakíts ki magadnak egy helyet, ahova nyugodtan le tudsz ülni tanulni, és ahol jól érzed magad! Legyen az asztalodon rend!

Tarts szüneteket!

Tarts rövid szüneteket, mozgasd át magad, igyál egy teát! Ez segít, hogy hatékonyabban tudj tanulni. Ha viszont tanulsz, igyekezz csak arra koncentrálni, és ne szakítsd meg folyton netezéssel!

Kommunikálj!

Az iskola egyik legjobb tényezője a barátokkal, ismerősökkel való kapcsolattartás. Bár személyesen most nem tudtok találkozni, tartsátok a kapcsolatot telefonon vagy az interneten keresztül! Akár a tanulásban is segíthetitek egymást.



Koronavírus napi ütemterv

09.00 előtt	Kelj fel	reggelizz, ágyazz be, öltözz fel, reggeli teendők...
09.00-10.00	Reggeli séta	a családdal elmenni sétálni (pl. kutyát), tornázni, ha esik...
10.00-11.00	Gyakorlási idő	SEMMI KÜTYÜ Soduku, kártyázás, tanulás, olvasás...
11.00-12.00	Kreatív időtöltés	legózás, társasjáték, rajzolás, barkácsolás, sütni vagy főzni, zenehallgatás...
12.00	Ebéd	nyammmiiii
12.30	Házimunka	életkornak megfelelően, pl. letörölni az asztalokat vagy megtörölni a kilincseket, virágot locsolni ...
13.00-14.30	Csendes pihenő	olvasás, puzzle, szieszta...
14.30-16.00	Gyakorlási idő	jöhetnek a KÜTYÜK digitális eszközökön tanulás, majd játék...
16.00-17.00	"Szabad" idő	biciklizés, kutyasétáltatás, kinti játék, fára mászás...
17.00-18.00	Vacsora	nyammmiiii
18.00-20.00	Hangolódás	esti teendők, fürdés, TV-zés, mesefilmek, sorozatok, filmek közösen...
20.00	Lefekvés ideje	minden gyermeknek pihenés, meseolvasás, még egy mese :) és alvás
21.00	Lefekvés ideje	itt már kicsi és nagy is pihen, nem ellenkezik :))

Napirend

WWW.OKOLURKO.HU



8:00-9:00

**REGGELI RUTIN: ÉBRESZTŐ, REGGELI, FOGMOSÁS,
ÁTÖLTÖZÉS, ÁGY RENDBETÉTELE**

9:00-10:00

**REGGELI LEVEGŐZÉS: SPORT, JÁTÉK, SÉTA A
SZABADBAN**

10:00-11:00

**ISKOLÁSOKNAK TANULÁS, OVISOKNAK KREATÍV
TEVÉKENYSÉGEK AZ ASZTALNÁL**

11:00-12:00

SZABAD JÁTÉK: TÁRSAS, LEGO, KÁRTYA, SZEREPIJÁTÉK

12:00-14:00

EBÉD, DÉLUTÁNI SZIESZTA, MESENÉZÉS

14:00-15:00

NAPI HÁZIMUNKA ELVÉGZÉSE KÖZÖSEN, UZSONNA

15:00-16:30

**ISKOLÁSOKNAK TANULÁS, OVISOKNAK KREATÍV
TEVÉKENYSÉGEK AZ ASZTALNÁL/SZABADJÁTÉK**

16:30-18:00

**DÉLUTÁNI LEVEGŐZÉS: SPORT, JÁTÉK, SÉTA A
SZABADBAN**

18:00-20.00

**ESTI RUTIN: VACSORA, FÜRDÉS, FOGMOSÁS, +
SZABAD JÁTÉK**

20:00-21:00

**FEKVÉS, ÁGYBAN KÖZÖS MESEOLVASÁS,
LÁMPAOLTÁS**

NAPIREND

- 9:00

Felkelés, reggeli, mosakodás, felöltözés
önállóan (addig a szülő dolgozik)

9:00 - 11:00

Tanulás

11:00 - 13:00

Közös főzés, házimunka, ebéd

13:00 - 14:00

Szabad játék önállóan, olvasás
(addig a szülő dolgozik)

14:00 - 17:00

Mozgás lehetőleg szabad levegőn, játékos tanulás,
közösen töltött idő

17:00 - 18:30

Önálló játék szabadon vagy az egyik szülővel
(addig a szülő dolgozik)

18:30 - 21:00

Közös vacsorakészítés, vacsora, pihenés,
közös játék, fürdés, alvás

