

munka

kijárási tilalom

kapcsolatok

szmg.hu

játék

otthon

sport

iskola

aktív pihenés

tanulás

bakancslista

Hogy mindez össze ne kuszálódjék-
azaz a csengőszó bennünk van

koronavírus

család

lelki élet

olvasmányok

„Az én vezérem bensőmből vezérel!
Emberek, nem vadak -
elmék vagyunk! Szívünk, mig vágyat érlel,
nem kartoték-adat.
Jöjj el, szabadság! Te szűlj nekem rendet,
jó szóval oktasd, játszani is engedd
szép, komoly fiadat!” (József A.)

Napirend: általában

- Állíts fel magadnak egy napirendet – akár negyedórás beosztással...
 - Időben kelj, imádkozz, mosakodj, étkezz
 - Érj be az „iskolába”
 - Iskola után szellemileg-testileg kapcsolódj ki
 - Legyen délutáni tanulási idő
 - Aludj 9 órát, idősebbek is 8-at
- Légy rugalmas
 - Úgy, hogy rugalmasabb kereteket szabsz, de akkor ahhoz tartsd magad



Napirend délelőtt: a tanulás beosztása

- Hétköznap az órarendnek megfelelő tárgyakat tanuld saját beosztás szerint (kivéve online óra) – de 45 perc helyett csak 35 percet – legyen 10 perccel több szüneted.

A szüneteid legyenek monitor, kütyü- és ülésmentesek. Csak így érdemes.

- 11-12. évfolyam nagyobb egységekben is gondolkodhat, akár napi csak 2-3 tantárgyat tanulsz, de alaposabban

- Tízóraizz, és ha lehet, a tanulás befejezése után ebédelj, és utána aktívan (monitor- kütyü- és ülésmentesen) kapcsolódj ki, végezz más munkát



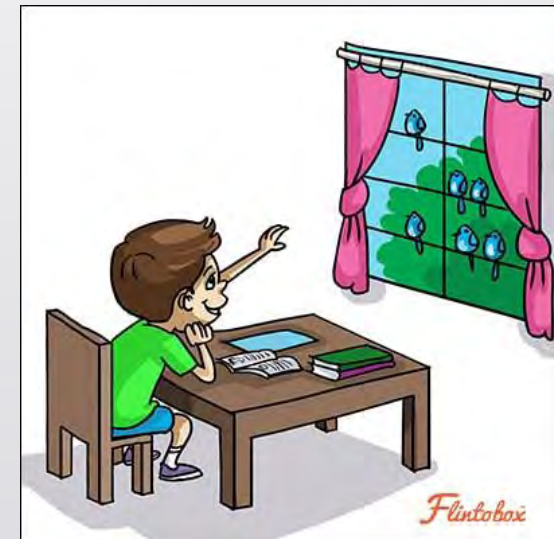
Napirend délután: aktív pihenés, majd tanulás

- A délelőtti tanulás után legalább két órát szánj étkezésre, aktív pihenésre, játékra, mozgásra, munkára, olvasásra, önképzésre
- Az „otthoni” tanulnivalóidat (HF, órára készülés) 35 percenként 10-15 perces aktív pihenéssel váltogasd. Legyen ehhez „[timer](#)”ed! Ragaszkodj a szünetekhez! (vagy telepíthető alkalmazás pl.: [itt letölthető](#))
- Időd úgy oszd be, hogy ne kelljen éjszakába nyúlón tanulnod
- Uzsonnáz, és ha lehetséges, vacsora után már ne foglalkozz a tanulmányokkal



Tanulás alatt a tanulásra koncentrálni

- Pittyegő, vagy akár csak megrezdülő telefon... – tanulás közben érdemes teljesen elnémítanod szegényt. TV, online játék: akkor inkább le se ülj tanulni
- A zenebona sajnos nem segít – még ha váltig állítod is... Érettségig érdekes módon a teljes csöndet szeretik a diákok...
- Lehalkíthatatlan kistestvérrel a szobában: vészhelyzet! Ha *kikerülhetetlen* – halk klasszikus zene segít.
- Üres has – teli has: tanuláshoz egyik se jó
- A rendezett környezet segít fókuszálni



Beosztás és ellenőrzés

- Legyen egy egész napra szóló órarended: legyen szép színes, jó beosztású, reggeli imától esti imáig
- Ragaszkodj a napirendhez – az tart meg most bennünket
- Hét közepén és hétvégén ellenőrizd magad, mennyire sikerül tartani! Ha szükséges, javíts. Ne add föl!
- A tanulási idő alatt mással ne foglalkozz...
- Vezess munkanaplót, tanulási naplót
- Munkanaplód szüleidnek, tanulási naplód osztályfőnöködnek mutasd be a velük/vele megbeszélte időben - amennyiben kérik

Weekly Schedule Fall 2013

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
6-7am	Work 6:30-10:30am				Work 6:30-10:30am		
7-8am		Homework Time					
8-9am			A308 Lec 8:00-9:11				
9-10am		CS27 9:30-10:45		CS27 9:30-10:45		Work A 8:30-12:30	Work A 8:30-12:30
10-11am	Brunch		Homework Time		Brunch		
11am-12pm	CS26 11:15-12:30	H34C 11:15-12:30	CS26 11:15-12:30	H34C 11:15-12:30	H34C 11:15-12:30		
12-1pm						Lunch	Lunch
1-2pm	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch		Homework Time	Homework Time
2-3pm	H330 2:30-3:20	H330 2:30-3:20	H330 2:30-3:20	Homework Time	H330 2:30-3:20		Food Prep/Clooney Shopping
3-4pm							
4-5pm	H330 Lec 4:15-5:30	Workout	Workout		Workout		
5-6pm		Homework Time	Homework Time				
6-7pm	Dinner	Dinner	Dinner	Work 5:00-9:00pm	Dinner	Dinner	Dinner
7-8pm	A308 7:15-8:30	Homework Time	Homework Time				Homework Time
8-9pm				Dinner			
9-10pm	Homework Time			Yoga/Bed			
10-11pm		Reading/Bed					
11pm-12am	Yoga/Bed		Reading/Bed				

Lelki élet

- Tanulási időszakaidat ugyanúgy a tanítás előtti imával kezd, a tanítás utáni imával végezd
- Érdeemes tudnod, hogy az első tanítási óra kezdetekor minden iskolatársad elmondja a tanítás előtti imát, a végén a tanítás utánit...
- Vasárnap TV-n kapcsolódj be a szentmisébe családdal, (ne neten – társadalmi szolidaritás a sávszélesség kímélése)
- Fedezd föl a Szentírást, és más lelki olvasmányt
- Kérj tanácsot, segítséget atyáktól, nővérektől
- Hittan munkaközösségi [oldal](#) sokat segít
- Honlapunkon is találsz gondolatokat



Szabadidő: Sport – hobbi - házimunka

- Minden nap legyen tevékenységeid között aktív mozgás, ha lehet, friss levegőn!
Próbálj ki változatos mozgási formákat! Futás, roller, kerékpár, kutyás sportok, szobai fitness tevékenységek... Ha nincs ötleted, keress rá
- Hobbidat ne hagyd abba: zenélj, sportolj, alkoss otthon! Ennek is sok kreatív útja lehet – csak találj meg a számodra legmegfelelőbbet



Házimunka

- Vegyél részt a családod körüli munkában! Az otthon töltött hetek (hónapok ☹️) alatt több lesz a házimunka is (főzés, mosogatás, kistestvérek, ...). Ebből vedd ki arányosan a részed
- Nem kell megvárnod, amíg megkérnek – vedd észre, mit kell tenned
- A szobádat is állandón tartsd rendben – még a zsenik sem látnak át a káoszon



Kisebbs testvérek a családban

- Testvéreiddel játszál: társasozzatok, sportoljatok együtt!
- Nekik is hiányzik társaik jelenléte, és szüleidnek segítség, ha lekötöd a kisebbek figyelmét. Segíthetsz nekik a tanulásban, vagy alkossatok, sportoljatok együtt!





Beszélgess!

Siv Widerberg: Sóderparti

Dániel
aki az osztályunkba jár,
a vacsorát Sóderpartinak hívja.
"Sódert esztek vacsorára?,"
kérdeztem egyszer
(mert szerintem ez a
Sóderparti
olyan lükén hangzik).
"Frászt" mondta Dániel,
"húst eszünk,
és mindenki nyomhatja a sódert,
és senki se mondja,
hogy fogd be a szád,

és mindig kipakolhatod,
ami a szívedet nyomja"
mondta Dániel, és nevetett.

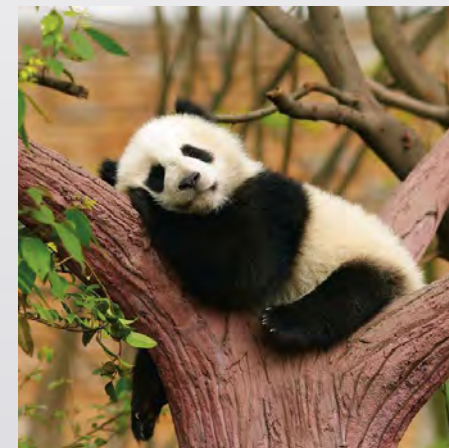
Mégiscsak lükén hangzik, hogy Sóderparti.
De Ami a Szívedet Nyomja, az már igen!

Nálunk csak olyan közönséges Vacsora
van.

(Tótfalusi István fordítása)

Pihenés

- Határozd meg, mennyi időt szánsz a pihenésre, de kontrolláld magad! Ez az időszak nem szünet, hanem egy önálló tanulási időszak
- Pihenésed is legyen változatos: legyen benne aktív pihenés is, olvasás, mozgás, játék
- Egy kevés „lustálkodás” lehet – csakis napirend szerinti „lustálkodási” időben...
- Arról van szó, hogy „kütyüzni” most tényleg nem kellene sokat: amúgy is sokszorozódik a „screentime”-od...
Vigyázz a szemedre, lelkedre, testedre



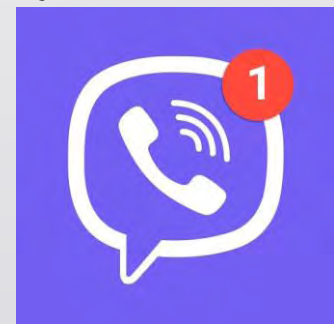
Elő a bakancslistával!

- Gondold át, milyen céljaid vannak, amiket idő hiányában halogatsz! Ezek közül valósíts meg párat, pl. nézz értékes filmeket, vagy épp próbálj ki egy új kézműves tevékenységet!
- Halogatott kerékpárszerelés; szobában, fiókokban, szekrényben rendrakás...



Kapcsolatok

- Távollévő idősebb rokonaidat – nagyszülőket keresd föl telefonon, online, hiányzol nekik
- Tarts kapcsolatot barátaiddal, osztálytársaiddal! De ne szabdaljátok szét egymás idejét!
- Az osztályfőnök segítségével nehezebb tárgyak esetében alakítsatok 3-4 fős tanulócsoportokat – ne mindenki mindenkit kérdezzen
- Felelős időbeosztásod segít a másoknak is felelősen beosztani idejét!



Felvillanó jelzés a műszerfalon – ahogy az autóknál

- Ha éjszakában nyúlón tanulsz
- Ha minden nap kimerült vagy
- Ha nincs időd naponta mozogni
- Ha nincs időd játszani, kikapcsolódni
- Ha ingerült, feszült vagy
- Ha szétesnek napjaid

Bátran fordulj szüleidhez, ofódhöz,
lelki vezetőkhöz!



ZÁRSZÓ

Tudd, hogy az ördög ad munkát a tétlen kéznek,
de a túlhajszolt elmét is ő vezeti ...

Inkább a Jóisten áldása legyen a munkádon!

Nyiri Andrea tanárnő munkáját

felhasználva készítette:

szmg.hu

