

Légy aktív otthon is!



• Kelj fel fix időben minden nap!



• Öltözz fel, fésülködj meg, tisztálkodj a szokott módon!

• Tervezd meg a napodat, írd listát a teendőidről!

• Étkezz a megszokott módon!



• Készítsd el naponta az iskolai feladataidat!



• Jelöld ki pihenőidőt, lazíts!

• Ha teheted, levegőzz naponta fél órát, de ügyelj rá, hogy biztonságos távolságban maradj másoktól!



• Minden nap mozogj fél órát!



• Foglalkozz az offline-hobbijaiddal: énekelj, zenélj, táncolj, rajzolj, színezz, olvass!

• Beszélj a barátaiddal, szeretteiddel chaten vagy telefonon!





SZABÁLYOK HÁZON KÍVÜLRE



LÉPÉSEK A KORONAVÍRUS ELLEN

1



Amikor kimész,
viselj hosszú ujjú
kabátot!

2



Fogd össze a
hajad, ne viselj
ékszereket!

Igy ritkábban fogod
megérinteni az arcod

3



Ha van maszkod,
közvetlen indulás
előtt fedd fel!

4



Ha lehet, ne
tömegközlekedj!

5



Ne hagyd, hogy
háziállatod a
lakáson kívül
odadörgölje magát
bármire!

6



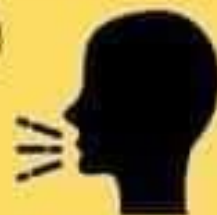
Vigyél egyszer
használatos kendőt
arra az esetre, ha
meg kéne fognod
valamit!

7



A kendőket gyűjtsd
zacskóban és dobd
ki!

8



A könyöködbe
tüsszents és
köhögj, ne a
kezedbe vagy a
levegőbe!

9



Ne használj
készpénzt, vagy ha
muszáj,
fertőtlenítsd a
kezed!

10



Moss kezet vagy
használj fertőtlenítő
gél-t bármilyen tárgy
vagy felület
megérintése után!

11



Ne érintsd meg
az arcod!

12



Tarts biztos
távolságot az
emberektől!

2-3 méter



SZABÁLYOK HAZAÉRKEZÉSHEZ

LÉPÉSEK A KORONAVÍRUS ELLEN



1



Amikor hazaérsz, ne nyúlj semmihez!

2



Vedd le a cipődet!

3



Fertőtlenítsd a veled levő állatok lábát!

4



fertőtlenítővel moss, ha lehet, legalább 60°-on

Vedd le a felsőruházatod és tedd egy zsákba!

5



A tárcádat, kulcsodat stb hagyd egy dobozban a bejáratnál!

6



kéz, csukló, arc, nyak stb.

Ha nem tudsz lezuhanyozni, alaposan mosakodj meg!

7



Mosd le a telefonod és a szemüveged szappanos vízzel vagy alkohollal!

használd hipós vagy szappanos vizet



ne felejtés kesztyűt húzni

8

A kintről hozott dolgok felületét is fertőtlenítsd!

9



Óvatosan vedd le a kesztyűd, dobd ki és moss kezet!

10



Ne feledd, hogy a fertőtlenítés soha nem lesz tökéletes! De már a kockázatok csökkentése is sokat segít!

NAPIREND



Idő	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
7:00	Ébredés	Ébredés	Ébredés	Ébredés	Ébredés
7:00- 8:00	Reggelizés, felöltözés, mosakodás	Reggelizés, felöltözés, mosakodás	Reggelizés, felöltözés, mosakodás	Reggelizés, felöltözés, mosakodás	Reggelizés, felöltözés, mosakodás
8:00- 9:30	Felkészülés a délelőtti tanulásra, levegőzés, mozgás, kapcsolatfelvétel a társakkal	Felkészülés a délelőtti tanulásra, levegőzés, mozgás, kapcsolatfelvétel a társakkal	Felkészülés a délelőtti tanulásra, levegőzés, mozgás, kapcsolatfelvétel a társakkal	Felkészülés a délelőtti tanulásra, levegőzés, mozgás, kapcsolatfelvétel a társakkal	Felkészülés a délelőtti tanulásra, levegőzés, mozgás, kapcsolatfelvétel a társakkal
9:30- 11:30	Délelőtti tanulás	Délelőtti tanulás	Délelőtti tanulás	Délelőtti tanulás	Délelőtti tanulás
11:30- 13:30	Ebéd	Ebéd	Ebéd	Ebéd	Ebéd
13:30-14:30	Délutáni tanulás	Délutáni tanulás	Délutáni tanulás	Délutáni tanulás	Délutáni tanulás
14:30- 18:00	Szabad tevékenység	Szabad tevékenység	Szabad tevékenység	Szabad tevékenység	Szabad tevékenység
18:00-19:00	Közös vacsora	Közös vacsora	Közös vacsora	Közös vacsora	Közös vacsora
19:00- 21:00	Családi időtöltés	Családi időtöltés	Családi időtöltés	Családi időtöltés	Családi időtöltés
21:00	Lefekvés	Lefekvés	Lefekvés	Lefekvés	Lefekvés



HOGYAN FIGYELJ JOBBAN A TANULÁSRA

4 szempont a hatékony koncentrációért

TERV ÉS IDŐBEOSZTÁS

Bontsd le a feladatot kisebb részekre!



Egy nagy feladatnak nehéz nekilátni. Sokkal könnyebb egy rövidebb egységet megcsinálni, és arra fókuszálni. Készíts egy reális tervet, amiben meghatározod, hogy mennyi feladat fér bele a tanulási idődbe. Iktass be pihenő időket. Használd a Pomodoro módszert.

INGER KONTROLL

Teremts olyan környezetet, amiben könnyebb figyelni!



A rendezett környezet segít egy helyben tartani a figyelmed. Vedd le az értesítéseket a telefonodról. Tegyél rendet magad körül. Kérd meg a körülötted lévőket, hogy ne zavarjanak. Ha szeretsz zenét hallgatni, olyan számot tegyél be, amiben nincs szöveg.

NINCS MULTITASKING

Egyszerre egy dolgot csinálj!



Igazából nem tudsz két dologra figyelni, az agyad csak nagyon gyorsan váltogat és ettől jobban elfárad. Inkább foglalkozz egy dologgal meghatározott ideig és végezd a feladataid egymás után.

KIEGYENSÚLYOZOTTSÁG

Legyél megfelelő állapotban a tanuláshoz!



Ahhoz, hogy kitartó legyen a figyelmed, eleget kell aludnod, enned és vizet innod. Ez egy alap hármas, ami szükséges. Amennyire lehet, egyensúlyozod ki az érzelmi állapotod is: relaxálj tanulás előtt, utána pedig töltdj fel valamilyen eltérő tevékenységgel, mint a tanulás.