

## Tudatos home school tervezés tudatos diákoknak

Avagy hogyan térjünk NAPIRENDre az iskolai tanítás elmaradása felett?

Sejtem, hogy könnyen. Viszont nem véletlen a címben a szójáték. Ez egy (mondjuk) hirtelen jött szabadság, amely váratlanul ér minket. Ilyenkor hajlamosak vagyunk átmenni Pató Pál úrba és „Hejj, ráérünk arra még” magatartást tanúsítani. Ennek elkerülésére írom most ezt a doksit.

Amikor ezeket írom, még csak ötletek szintjén volt meg, hogyan fog alakulni a tanítás; azt pedig végképp nehéz bejósolni, hogy Ti diákok ehhez hogyan fogtok alkalmazkodni egyik napról a másikra. Hogy az alkalmazkodást elősegítsem összegyűjtöttem pár olyan hasznos tanácsot, praktikát, amelyek csekély változtatást igényelnek a mindennapjaitokban, viszont hasznosak lehetnek az otthoni tanulás szempontjából. A szempontok sorrendje random, reggel 7-kor ebben a sorrendben jutottak eszembe.

### 1. Tanulószoza, tanulósarok kialakítása

Azért fontos, hogy legyen külön egy **tanulásra alkalmas helyiség**, vagy rész a szobában, hogy az egyes tevékenységek ne mosódjanak össze. **Ha mindig egy helyről tanulsz**, akkor a szervezeted megszokja, hogy az a tanulásra alkalmas helyiség, és sokkal könnyebben fogsz tudni nekilátni a **feladatodnak**. Ha sokszor tanulsz az ágyadból, akkor a szervezeted megzavarodik, és nehezen fog átállni a tanulásból pihenésbe és vice versa. Ez magyarul azt jelenti, hogyha három napig egész napon át az ágyadban fekvé magoltad a töri tételeket és este 11-kor úgy döntesz, hogy itt az ideje az alvásnak, és lekapcsolod a villanyt, akkor nehezebben fog menni az elalvás, mert gondolatban Jeanne D’Arc elől fogsz menekülni, aki a tételsorral üldöz...



Bocsi, a végére hagytam a rossz hírt... Ha éppen nincs szükséged a gépedre a tanulásához, akkor érdemes kikapcsolni a messengert, discordot, ts-t meg minden egyebet. Vagy egyszerűbb, ha odébb teszed a lap-topot. Biztos nem sértődik meg, ha kis időt külön töltötök.

### 2. Biztató idézetek

A nap javarészában Fb ezzel eláraszt minket, úgyhogy nagyon keresni sem kell. Viszont érdemes **megválogatni**, hogy **milyen tartalmakkal veszed magad körül**. Írok párat gondolatébresztőnek.

**Kiírhatod képernyő-védőnek, vagy háttérképnek**, cetlikre a tanulósarokad köré.

„Lehet, hogy nehéz lesz, de lehetséges.”

A hibákat úgy kerülheted el, ha tapasztalatot szerzel. Tapasztalatot úgy szerzel, ha hibákat követsz el.  
(Laurence J. Peter)

„Nem az vagy amit tudsz, hanem az, amit hajlandó vagy megtanulni.  
(Mary Cathrine Bateson )

Fény vagy Te is, lobogj hát,  
Melegítsd és égess.  
Hinned kell, hogy a világ  
Teveled is ékes!  
(Tóth Árpád)

Ever tried. Ever failed.  
No Matter. Try again.  
Fail again. Fail better  
(Samuel Beckett)



### 3. Bagoly vagy pacsirta?

Nyugi! Nem biológia óra következik és nem is találós kérdés. Lehet, hogy már tudod, hogy a napszak melyikében vagy a leghatékonyabb. Így hogy otthonról tanulsz, ezt most sokkal jobban ki tudod használni.

Ha még nem tudod, hogy Te mikor tudsz a legjobban tanulni, akkor itt az alkalom, hogy kiderítsd ☺. Úgy tudod ezt megállapítani, hogy megfigyeled magad, hogy mikor a legjobb tanulnod. Mikor tudsz a legjobban figyelni? **Reggel vagy este tudsz jobban tanulni?** Azaz pacsirta vagy bagoly vagy? **Itt tesztelheted!** Ez egy kis teszt, abban segíthet, hogyha sosem hallottál erről, akkor segíthet meghatározni a Te hatékony napszakodat! Vagy legrosszabb esetben megállapítod, hogy a teszt nem jól mér, de ettől még lesz róla fogalmad.  
<https://www.hazipatika.com/tesztek/bagoly>

**Gyorstalpaló:** ha **éjjel** tanulsz, akkor **bagoly** vagy. Ha **hajnali** 5-kor még átnézed tz előtt a jegyzetet, akkor **pacsirta**. Hibrid faj az, aki képes felkelni kora reggel, hogy tanuljon miután későn feküdt le. Gratulálok, ez egy hétköznapi superképesség. Majdnem olyan jó, mint a gondolatolvasás. Csak arra vigyázz, hogy ezt NE napokig csináld, mert akkor táskás és



véreres lesz a szemed, és az ellenkező nem kevésbé fordul utánad az utcán, mert azt fogja hinni, hogy beütött a zombiapokalipszis – ez pedig még viccnek is rossz ebben az időszakban.

Itt olvashatsz róla bővebben: <https://365letszikra.hu/kreativ-pagoly-pacsirta-teszt/>

## 4. Az alvás fontos!

Értem én, hogy nagyon jól esik az, hogy van pár hét szabadságod az iskola nélkül, de az alvás fontosságáról ne feledkezz meg ezekben az ünnepi percekben sem. Főleg úgy, hogy nem tudjuk meddig tart ez az állapot.



- **Feküdj le időben** (az úgy 11, max 12 órát jelent! Ha idáig 10 órakor már lefeküdtél, akkor ez nem azt jelenti, hogy szokj át az éjféλι fekvésre!)
- **Legalább fél órával** (ha valahol egy órát olvastál, akkor az lenne az ideális. De gondoltam induljunk egy reális szinről, ezért írtam fél órát) **lefekvés előtt kapcsold ki a gépedet, némítsd le a telefonod és szüneteltesd a chateket** (tudod, kék fény, meg ha kevesebb inger éri szemed, akkor után könnyebben elalszol, stb. stb. ... Szerintem erről már sokat tudsz.)
- **Csinálj egy rendszert a fekvési időben is!** Miért jó? Mert a szervezed megszokja. Amikor közeleg az átlagos fekvési időd, a szervezeted már elkezd álmosodni. Ami azt jelenti, hogy nem fogsz fél órát álmatlanul forgolódni. Nagyjából határozd meg a fekvési időintervallumodat. Pl. 10-11 között lefekszel aludni, akkor reggelig bőven meg van a 8 óra alvás, és nem veszekszel reggel a telefonoddal, hogy miért ébreszt olyan korán...

Ha ezeket betartod, akkor elkerülheted, hogy így ébredj: ➡  
Ha ezeket betartod, de még mindig így érzed magad reggel, akkor írd egy e-mailt és megnézzük, hogy még mit lehetne változtatni.



## 5. Tartalmas, egészséges étkezés

Bár sajnos a menzáról le kell mondanunk (jól van na, nekem tetszik), de a **rendszeres, energia-dús és egészséges** étkezés biztosítja a megfelelő figyelmet a tanuláshoz. Így szentelj időt a megfelelő táplálék bevitelre! (Most jut eszembe, hogy nem főztem még ma, úgyhogy megyek és gyorsan csinállok zöldséges csirkemellet.)

Csak hogy tisztázzuk: bár a chips, csoki, energiatital, különböző helyeken vásárolt burgerek tudnak energiát adni, de nem esnek túlzottan az egészséges kategóriába, főleg ha pusztán ezek képezik az étrendedet.

## 6. Szedd pontokba a teendőidet! Szépen magyarul: csinálj to do list-et...

Nagyon sokszor a tanulás „láthatatlan” formában történik. Senki sem tudja megmondani (amíg el nem jön a rettegett tz...), hogy megtanultad-e az anyagot vagy sem. Ez sokszor úgy hathat ránk is, mintha semmit sem csináltunk volna az elmúlt fél vagy egy órában. Ezért megteheted, hogy **összegyűjtöd a teendőidet, listázod őket, majd kipipálsz** (NEM kitörölöd, NEM áthúzsod), tehát kipipálsz őket. Miért kell pipálni? Mert ha áthúznád, vagy törölnéd, azzal a már megcsinált feladatot is úgy kezeled, mintha sosem lett volna, tehát megint olyan érzésed lesz, mintha nem csináltál volna semmit. Pedig pont az a cél, hogy lásd, hogy nagyon is csináltál és nagyon is hatékony voltál!



Hogy ne hogy Garfield hibájába essél, **a céljaid legyenek REÁLISAK**. Nem gond, ha nem ment ma. De ha huzamosabb ideig nem megy, akkor érdemes lehet átgondolni, hogy mit kellene másképp csinálni.

Másik opció a hatékonyság mérésére: **A megtanulandó dolgok az egyik kupac, a már megtanult dolgok a másik kupac füzet. Ahogy a megtanulandó csökken, úgy nő a megtanult.** Ugye milyen jó érzés? ☺ Pechesek azok, akiknek egy darab „mindenes” füzetük van. De nekik ajánlom a cetlis módszert.

Valahogy el kell kezdeni:



És ilyen, amikor haladsz



Alternatíva: A már megtanult dolgokat el tudod tenni táskába, fiókodba...



## 7. Tarts pihenőt!

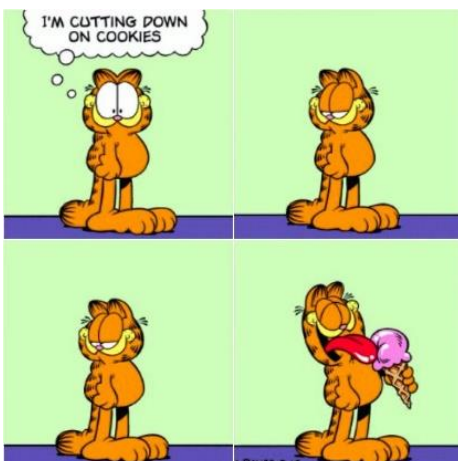
Sejtem, hogy ez a kedvenc pontod és már alig vártad, hogy mikor érünk el ahhoz a részhez, amikor azt írom, hogy semmit sem kell csinálnod. Nos, kicsit kiábrándítalak, mert a pihenés nem feltétlenül azt jelenti, hogy semmit sem kell csinálnod. Megkülönböztetünk **passzív** és **aktív pihenést**. Sejtem, hogy a **passzív** lesz a preferáltabb, ez ugye azt jelenti, amikor nézed a focimeccset, görgeted a 9gag-et, fekszel és zenét hallgatsz. Az **aktív pihenés**, amikor kimész játszani a kutyussal, körbefutod a Margit-szigetet (vagy legalább a környező háztömböket), de az is aktív pihenést, amikor összejön a tripla kill a LoL-ban.



Szóval hogyan érdemes pihenni? Úgy, hogy olyan tevékenységet végezz, ami **kikapcsoló számodra!** Tartsd szem előtt, hogy akkor lesz kikapcsoló a pihenésed, **ha kicsit mást csinálsz, mint a munka fázisában.** Ha épp egy 10 oldalas beszámolót írtál meg a Hosszú kések éjszakájáról a töri beadandóba, akkor lehetőleg a pihenésedet a géptől távol töltsd! Az, hogy fogod a kontrollert és fél méterrel odébb ülsz és úgy játszod a FIFA-t az még nem esik „géptől távol” kategóriába. Ilyenkor állj fel, igyál pár korty vizet, menj vakargasd meg Buksi fülét, vagy vidd le a szemetet, amiért már órák óta könyörög anyukád... Tudom, hogy a szemet levívés inkább házimunka, és nem pihenés, de a mozgás határozottan más tevékenység, mint 10 oldal begépelése! Gondolj arra, hogy amikor körbefutod a Margit-szigetet, akkor utána pihenés gyanánt nem futsz még 2 kört, hanem hazamész és egy jól eső zuhany után bedölsz a TV elé. Nos, ez visszafelé is működik! Ha gép előtt ülve dolgoztál, akkor attól távol kapcsolódj ki!

## 8. Két nap nem egyforma!

Igen, tudom, hogy én írtam, hogy szükséges a rendszeresség, viszont a **rugalmasság** ugyanilyen fontos! Ha tegnap ment az, hogy 10-kor elkezdted tanulni, de ma már nem megy, akkor kezd



később. Vagy lehet, hogy érdemes a délelőttöt pihenésre szánni és délután tanulni. Ha eltervezed, hogy minden nap 1-kor fogsz ebédelni, de csütörtökön 1 órakor még éppen a programot próbálsz elindítani, amit most terveztél, akkor aznap lehet, hogy érdemes eltolni az ebédet kicsivel később, amikor már úgymint szükséged lesz a pihenőidőre.

**Tudj váltani, ha úgy érzed, hogy nem működik az egyik rendszer.**

## 9. Szívj friss levegőt!

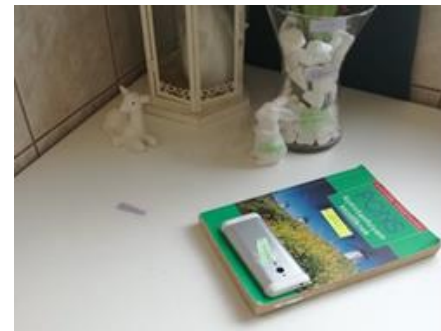


Úgy értem, hogy **menj ki a friss**, tavaszi **levegőre**, és **töltődj fel** energiákkal a naptól és a közalgó tavaszból! Az, hogy karantén (vagy legalábbis karantén közeli állapot van) nem azt jelenti, hogy reggeltől estig elhúzott függönyökkel kell ülnöd a szobában. Nagyon előnyös helyzetben vagy, hisz otthon vagy egész nap. Válassz egy olyan napszakot, amikor kevesen vannak az utcán, kertben, parkban és **sétálj legalább 10-15 percet**. Ha ez a hihetetlen motivációdnak köszönhetően meghaladja a 30 percet, akkor el lehet dicsekedni a tesi tanárnak, hogy megvolt a napi tesióra. ☺

## 10. Hozd ki magadból a legtöbbet!

Akkor lesz igazán élvezetes az otthon maradás, **ha feltöltöd olyan tartalmakkal, amiket szívesen csinálsz és kicsit rendhagyóak**. Tudom, hogy korlátozottak a lehetőségek, viszont biztos van olyan, **amit már régtől szerettél volna csinálni**. **Nos, itt a soha vissza nem térő alkalom, hogy ezt most megtegyed**. Ez lehet bármi, amire idáig nem tudtál alkalmat keríteni: játékok szelektálása a gépen, ruhatár selejtezése... Én is kihasználtam ezt a lehetőséget és saját magam tanácsát megfogadva „felcsetliztem” a lakást. Én a nyelvtanulós praktikát hívom így nagyon tudományos módon (ez ironia volt). Ez lett az eredménye (hát ez a fotó pocsek lett, de ha látod a cetliket, akkor a lényegét érted). **Szóval fogok egy post-it-et, ráírom az adott nyelven a tárgy nevét, és ráragasztom (cellux is kell) az adott tárgyra**.

Valószínűleg felmerült benned, hogy miért jó ez a módszer, és miért áldoztam rá az időmet a duolingo helyett? Nos, amikor kicsiként tanuljuk a nyelvet, akkor anyukánk állandóan kommentálja (mint egy streamben), hogy éppen mit csinálunk, mit látunk: „Igen, az egy szék. Szék. SZÉK. Nagyon ügyes vagy.” Így tanuljuk meg, hogy az a barna 4 lábán álló kemény valamicsoda, ami múltkor nekünk jött és púpos lett a homlokunk egy szék, nem pedig egy ló.



Nos, elég furán néznék ki, ha anyukám beköltözne hozzám és egy spanyol szótárral a kezében rohagálna utánam (főleg hogy szerintem a kettőnk végsebessége megváltozott mióta már nem kezes-lábasban mászkálok a lakásban) és mindig, amikor valamire ránézek, akkor elmondaná 3-szor, hogy mit látok. Ezért döntöttem úgy, hogy „felcsetlizem” a lakást. Mert így **sokszor fogom látni a szavakat, és akaratlanul is megjegyzem őket, lefordítom: energia-befektetés nélkül tanulsz ☺**. Most már csak az a dilemmám, hogy költözés előtt a tulaj jófejségnek veszi, ha itt hagyom, hogy ő is tanuljon, vagy elfog küldeni a fenébe, ha ezt neki kell leszedni...

## Tekintetbe véve, hogy a kötelezők olvasása sem divat már, csak a rövidített verzióké, csináltam egy rövid összefoglalást.

### Hogyan néz ki mindez a gyakorlatban?

1. Próbálj nagyjából **mindig ugyanakkor lefeküdni és felkelni**.
2. Kialakítani egy **egységes napi rutint** (az időpontok irányadók, legjobb, ha Te alakítod ki saját magadnak!)
  - a. 7:30 ébresztő (gondolj bele, hogyha suliba kéne járni, ekkor már a padban ülnél.)
  - b. 8:00 reggeli edzés vagy gyorsan megcsinálod az aznapi házit (a feladatra gondoltam, csakhogy elkerüljük a félreértéseket), keresel egy jó idézetet arra a napra
  - c. 8:30 reggeli (most csengetnének be a 2. órára, Te pedig kényelmesen reggelizel otthon)
  - d. 9:00 kezdődik a tanítás (mindenki izgul, és várja hátha lefagy a szerver és elmarad a matek óra...)
  - e. 12:00 délelőtti tanítás vége, itt az idő ebédelni, kicsit kimenni a friss levegőre, mert még nincs tömeg, kikapcsolódní egy kicsit. Vagy megcsinálni azt a pár dolgot, amire megkértek szüleid, hogy apa/ anya ne este 6-kor veszekedjen, hogy „ma sem vitted le a szemetet”
  - f. 14:00 tanítás folytatódik (de ne aggódj, mindjárt vége a napi szenvedés adagnak)
  - g. 16:00 tanítás vége, buli, haverok, fanta (nem, nem kapok semmilyen részesedést ezért a szlogenért!)
  - h. 18:00 esti edzés / házi feladat megcsinálása / közös családi program (film, társas)
  - i. 21:30 telefon letevése, messenger lenémítása, gép kikapcsolása, könnyes búcsú a haveroktól aznapra
  - j. 22:00 alvás



---

Több tipp hirtelen nem jutott eszembe. Szerintem így is megszaladt velem a ló (vagy a szék). De mentségemre legyen mondva ez csak 3-4 oldalnyi szöveg, a képek miatt lett ilyen hosszúnak tűnő...

Ha van **kérdésed, hozzászólásod**, vagy csak meg szeretnéd osztani, hogy Te hogyan tudtad hatékonyá tenni a napjaidat, akkor várom a [szabo.nora.fsi@gmail.com](mailto:szabo.nora.fsi@gmail.com) e-mail címre. Ha nehézséged van valamelyik pont megvalósításával, akkor itt tudok neked **on-line konzultációt biztosítani**. Illetve ha még szeretnél hasonlót olvasni (vagy merőben más témáról olvasni, mert ezt borzalmasnak találtad mind tartalomban, mind stílusban), akkor szintén erre a mail címre tudod megírni, hogy miről olvasnál szívesen.

**Hatékony home school-t, szép napsütéses napokat és vigyázatok magatokra, egymásra! ☺**