

NAPIREND

Javaslatok a kialakításhoz

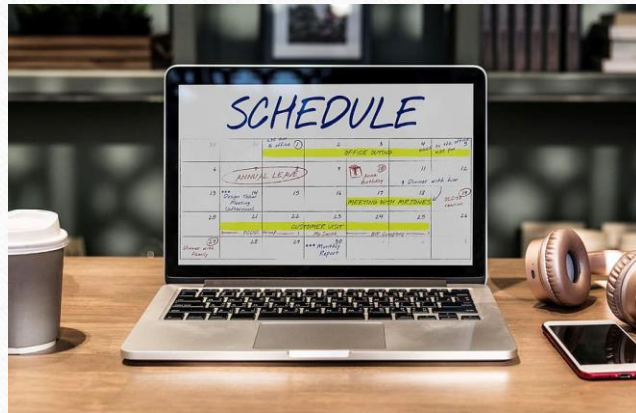


Bevezető

- Ez a sajátos helyzet, ami gyermekek, szülők, pedagógusok számára is zömében új és ismeretlen, igazi kihívás, és egyben remek alkalom:
- Hatalmas erőforrás, mikor **a lehetőséget látjuk meg** és a megoldásokat keressük!
- Nagyon szép látni, hogy mennyi embernek sikerül a kreativitását aktivizálva megnézni, mi minden jót lehet kihozni a megváltozott körülményekből.
- Ezekből szemezgetve állítottuk össze mi is javaslatainkat.

RUTINOK

- A mindennapjainkat rutinok sora alakítja.
- Nagy segítség most is, ha nem a változások mentén sodródunk.
- Alakítsuk ki tudatosan a napirendünket!



Daily Routines
www.vocabulary.cl

Woodward
ENGLISH
ENGLISH

I get up I take a shower I get dressed I have breakfast

I go to work I start work at 9 I have lunch

I finish work I arrive home I have dinner

I watch TV I go to bed

Describe YOUR typical day

www.grammar.cl www.woodwardenglish.com www.vocabulary.cl

HÉT(KÖZ)NAPOK

- Tegyük különbséget továbbra is hétköznap és hétvége között!

Hétköznap:

órára keljünk fel

összük be a napot

legyünk tervszerűek

feküdjünk le időben



Hétvégén:

alhatunk bármeddig

élvezzük a szabadságot

tegyük ami jól esik

és amikor jól esik

REGGELEK

- Fontos, hogy megtartsuk a rendszerességet hétköznapijainkban! Ez testünk és lelkünk számára is biztosítja az egyensúlyt.
- Örülhetünk, nem kell most iskolába sietni! 😊
Ébredjünk mégis tervezett időben, és használjuk új dolgok kipróbálására a megspórolt időt.
- Kipróbálhatjuk például: a reggeli mozgás örömét...

a nyugodt reggelizés élvezetét...

vagy a csendes befelé figyelés békéjét...



TANULÁSI IDŐ



TANULÁSI IDŐ

- Jó, ha minden napnak a tanulási kerete hasonlóan alakul.
„A keretek megtartanak” - szokták mondani.
- Nyilván mindenkinek vannak tanulási rutinjai, ami az otthontanulásban vagy működik, vagy átformálást igényel.
Ne keseredjünk el, ha ez az utóbbi érvényes! Hiszen minden tapasztalat számtalan új lehetőséget tartogathat.
- Hatékonyabbá lehet tenni a tanulási időt sokféle kis praktika betartásával:

TANULÁSI IDŐ

- Alakíts ki tanulási teret, ahol nem zavar senki és semmi!
- Ne kapkodj, oszd be a napi feladatokat!
- A kevesebb néha több... 30-40 perc tanulás után iktass be szüneteket!
- Egy kis mozgás mindig jót tesz!
- Figyelj a folyadékbevitelre és a megfelelő táplálkozásra!
- Tartsd a kapcsolatot társaiddal és tanáraiddal! (Ez az új helyzet mindenkinek tanulás! – együtt könnyebb és hatékonyabb is lehet.)

TANULÁSI IDŐ

Tanulási idő



Ne keverd össze!



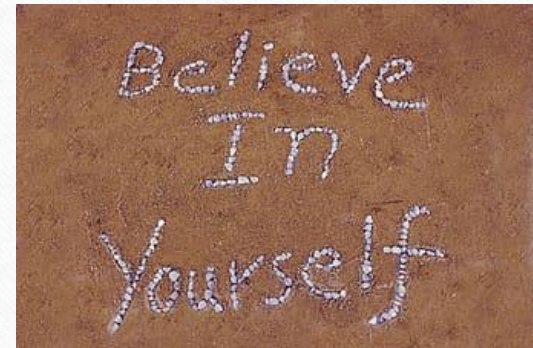
Játék idő



ÉNIDŐ

- Bármely élethelyzetben fontos időt és energiát fordítani önmagunkra.

Az énidő, az önmagadra szentelt idő.



- Tudatosítsuk magunkban, hogy mi minden jelent számunkra töltődést!
- Szánjunk időt minden nap ezek egy részének megvalósítására!



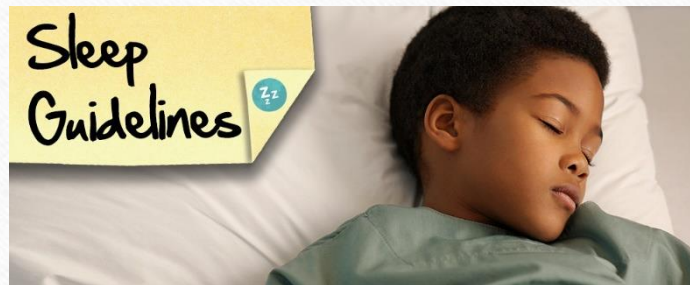
DÉLUTÁNOK

- Minden új helyzet lehetőség!
Többek között: új tapasztalatok, élmények szerzésére; új tudásra önmagunkról, másokról és a környezetünkről; új megoldások, szemléletmódok kialakításra... – éljünk ezekkel, hogy növekedhessünk általa!
- A hosszabb otthon töltött időt megtölthetjük minőségi tartalommal.
- Kipróbálhatunk olyan szabadidős elfoglaltságokat, amit eddig még nem.
- Felfedezhetjük a családtagjainkkal való intenzívebb együttlét örömteli lehetőségeit.
- Újszerű módokon ápolhatjuk kapcsolatainkat, kapcsolódhatunk másokhoz.

ESTI ÓRÁK

- Érdeemes lehet végiggondolni a napunkat: mit csinálnánk ugyanígy, és min változtatnánk? A tapasztalataink tudatosítása segít a számunkra legmegfelelőbb napirend és életmód kialakításában.
- Az este csendes nyugalmának átéléséhez:
a nyüzsgő online világból való kilépéssel remek alkalmat teremthetünk az önmagunkkal való találkozásra, és a spirituális kapcsolódás lehetőségére is.

ESTI ÓRÁK



- Végül pedig ne feledjük!:

DOES YOUR CHILD GET ENOUGH SLEEP?

Birth - 2 months need 12 - 18 hours
3 - 11 months need 14 - 15 hours
1 - 3 years need 12 - 14 hours
3 - 5 years need 11 - 13 hours
5 - 10 years need 10 - 11 hours
10 - 17 years need 8.5 - 9.5 hours

**Vigyázzunk magunkra,
vigyázzunk egymásra!**

