

# TANÁCSOK TIZENÉVES DIÁKOKNAK

## A TÁVOKTATÁS EREDMÉNYESSÉGE ÉRDEKÉBEN

### ALKALMAZKODÁS AZ ÚJ HELYZETHEZ

Kövessd a híreket az állami intézkedésekkel kapcsolatban, de **ne foglalkozz túl sokat a járvánnyal**, mert az felkavaró lehet!



**Vigyázz az egészségedre!** Próbálj egészségesen étkezni, ne egyél túl sokat (vedd figyelembe, hogy most kevesebbet mozogsz, mint máskor), aludj eleget, kerüld a dohányzást, az alkoholt és a drogokat, mozogj rendszeresen!

A **testmozgás** megoldásában légy ötletes! Kis helyen, eszközök nélkül is lehet testedzést végezni.



Minden nap **legyél levegőn** (ügyelve arra, hogy ne érintkezz senkivel)! Ha nem tudsz (vagy esetleg nem szabad majd) kimenni, akkor az erkélyen, ablakon keresztül engeddd be a friss levegőt! Minél többet érje a napfény a bőrödöt (egyelőre naptejet sem kell használnod, ez majd csak májustól lesz aktuális).

**Ne találkozz a barátaiddal!** Nehéz lesz megtartani a távolságot, de ezzel teheted a legtöbbet a járvány megfékezéséért! Ha túl sokan kerülnek kórházba rövid időn belül, az katasztrofális következményekkel járhat.



Az internet remek lehetőséget ad arra, hogy beszéljess másokkal. **Oszd meg gondolataidat és érzéseidet** – aggodalmadat és örömeidet – azokkal, akikben megbízol, akikre számíthatsz!

### NAPIREND, IDŐBEOSZTÁS

Ne hagyd, hogy szétessenek a napjaid! **Tarts egy átgondolt napirendet**, reggelente **készíts listát** az aznapi teendőkről! Légy kemény magadhoz, cserébe nem maradsz le és jó érzés lesz kipipálni, amivel végeztél.



**Fordíts időt a kikapcsolódásra is**, de csak akkor, ha az nem megy a feladataid rovására! Olyan tevékenységeket válassz, amelyek valóban feltöltenek!

**Különítsd el a kötelességvégzést a szórakozástól!** Ha egyszerre több mindenbe belefogsz, nem tudsz eléggé koncentrálni, és félsz, hogy nem mindennek jutsz a végére.



**Főleg délelőtt foglalkozz az iskolai feladataiddal**, olyankor sokkal jobban fog az agyad!

**Jusson időd a családdra is!** Vállalj feladatokat a közös teendőkből és legyenek közös programjaitok!



### A TÁVOKTATÁS MEGVALÓSÍTÁSA



Jobban működik az agyunk, ha elegendő mennyiségű oxigén áll rendelkezésére. Ennek érdekében **tanulás előtt engedj be friss levegőt, lélegezz mélyeket és mozgasd át magad!**

**Figyelj a határidőkre!** Ha valamelyik tanárod időhöz kötött feladatot adott (pl. videochaten kell bejelentkezned vagy meghatározott időben kell beadnod egy feladatot), akkor ahhoz igazítsd a napodat!



Barátaid és ismerőseid, szüleid és rokonaid, tanáraid (osztályfőnök, szaktanárok, fejlesztők, iskolapszichológus, könyvtáros) – sokan vannak, akik különböző kérdésekben a rendelkezésedre állnak. Rögtön **kérj segítséget**, ha elakadtál valamiben!

**Jelezz vissza tanáraidnak**, ha nehezen boldogulsz, ha úgy érzed, túl sok a feladat, vagy esetleg egy időben több tantárgyból kellene nagy teljesítményt nyújtanod és ez meghaladja a teljesítőképességedet!



Most többet nézed a monitort, mint egyébként. Tarts szüneteket, vedd figyelembe, hogy **a sok közlő nézés rontja a látást**, mert görcsössé teszi a szemizmokat. Minden órában szánj hosszú percek arra, hogy távolra fókuszálj a szemeddel (pl. nézelődj az ablakon keresztül)!

**Ha lassú a neted**, ellenőrizd, fut-e a háttérben internetet igénylő program (pl. online játék, frissítés)!



**SZÁMÍTUNK RÁD!** Csak veled együtt lehet sikeres a járvány leküzdése és a távoktatás is!