

# Tudatos otthontanulás tervezése tudatos diákoknak

## Avagy hogyan térjünk NAPIRENDre az iskolai tanítás elmaradása felett?

Sejtés, 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 „Ej, ráérünk arra még!” magatartást tanúsítani. Ennek elkerülése végett íródott ezt a dokumentum.

Kettő hete még csak ötletek szintjén volt meg, hogyan fog alakulni a tanítás; azt pedig végképp nehéz volt bejósolni, hogy Ti diákok ehhez hogyan fogtok alkalmazkodni egyik napról a másikra. Hogy az alkalmazkodás könnyebb legyen, összegyűjtöttem pár olyan hasznos tanácsot, praktikát, amelyek csekély változtatást igényelnek a mindennapjaitokban, viszont hasznosak lehetnek az otthoni tanulás szempontjából.

## 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 törő 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...



Ha éppen nincs szükséged a gépedre a tanúláshoz, akkor érdeemes néha kikapcsolni a messengert, discordot, ts-t meg minden egyebet. Vagy egyszerűbb, ha odébb teszed a laptopot. Biztos nem sértődik meg, ha kis időt külön töltesz...

## 2. Biztató idézetek

A nap javarészeben a facebook idézetekkel áraszt el minket, úgyhogy nagyon keresni sem kell. Viszont érdeemes **megválogatni**, hogy **milyen tartalmakkal veszed magad körül**. Írok párat gondolatébresztőnek. **Kíírhatod képernyő-védőnek, vagy háttérképnek**, cetlikre a tanulósarkad köré. Ilyet ne:

~~Minket gyerekkorunkban  
nem vittek a szüleink  
gyermekpszichológushoz.  
Anyánk pofonjától  
kivált a csakránk,  
stabilizálódott a karmánk  
és megtisztult az auránk~~



„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)

I'M NOT ALWAYS RIGHT,  
BUT I'M NEVER WRONG.



### 3. Bagoly vagy pacsirta?

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. 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 átnézted suli előtt a jegyzetet, akkor **pacsirta**. Hibrid faj az, aki képes felkelni kora reggel, hogy tanuljon miután későn feküdt le. Ez egy hétköznapi szuperképesség. Majdnem olyan jó, mint a gondolatolvasás. Csak arra vigyázz, hogy ezt NE napokig csináld, mert akkor táska 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 vicznek is rossz ebben az időszakban.

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

## 4. Az alvás fontos!

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



- **Feküdj le időben** (az úgy 23 órát jelent! Ha idáig 22 órakor már lefeküdtél, akkor ne szokj át az éjféλι fekvésre!)
- **Legalább fél órával** (ha valahol egy órát olvastál, akkor az lenne az ideális, de induljunk egy reális szintről) **lefekvés előtt kapcsolj ki a gépedet, kiszellőztetheted a szobád, némítsd le a telefonod és szüneteltesd a chateket** (tudod, kék fény, meg ha kevesebb inger éri szemed, akkor utána könnyebben elalszol, stb. stb. ... De erről már sokat tudsz.)
- **Csinálj egy rendszert a fekvési időben is!** Miért jó? Mert a szervezeted 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 megvan 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 az iskolai étterem menzájáról le kell mondani (hátha van, akinek ez nem tetszik), de a **rendszeres, energia-dús és egészséges** étkezés biztosítja a megfelelő figyelmet a tanuláshoz. Így szentelj időt a megfelelő táplálék bevitelre! (Ha még nem tudtok, tanuljatok meg az otthoni tanulás mellett főzni. Sok felnőtt kliens számol be arról, hogy munka után hazaérve csak a Paprika TV-t tudja nézni a nulla stresszforrás miatt.)

Csak hogy tisztázzuk: bár a chips, csoki, energiaital, különböző helyeken vásárolt hamburgerek 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...

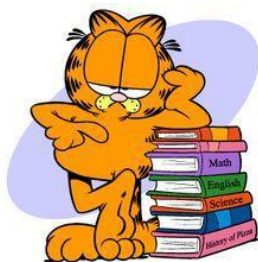
Nagyon sokszor a tanulás „láthatatlan” formában történik. Senki sem tudja megmondani (amíg el nem jön a számonkérés...), hogy megtanultad-e az anyagot vagy sem. Ez sokszor úgy hathat ránk is, mintha semmit sem csináltunk volna az elmúlt fél vagy egy órában. Ezért megleheted, hogy **összegyűjtöd a teendőidet, listázod őket, majd kipipálsz** (NEM kitörölsz, NEM áthúszod), 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 ajánlható a cetlis módszer.

Valahogy el kell kezdeni:



És ilyen, amikor haladsz



## 7. Tarts pihenőt!

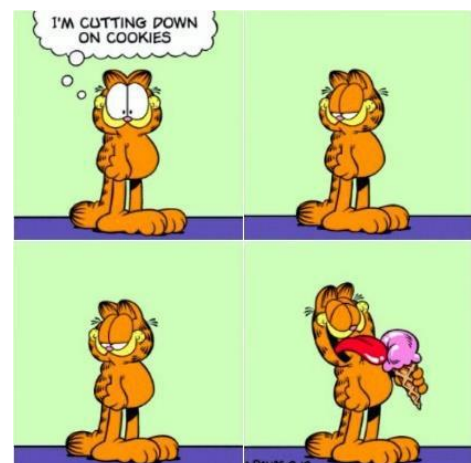
Sokaknak ez a kedvenc pontja, és már alig várják azt a részt, amikor semmit sem kell csinálni. Nos, a pihenés nem feltétlenül azt jelenti, hogy semmit sem kell csinálnod. Megkülönböztetünk **passzív** és **aktív pihenést**. Sejttem, hogy a **passzív** lesz a preferáltabb, ez ugye azt jelenti, amikor nézed a focimeccset, görgeted a 9gag-et, fekszel és zenét hallgatsz. Az **aktív pihenés**, amikor kimész játszani a kutyussal, körbefutod a Csónakázó-tavat, a környező háztömböket, vagy jelen helyzetben a szerencsések a nagy udvart, de az is aktív pihenés, 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 egy pohár vizet, menj, vakargasd meg Buksi fülét, vagy vidd le a szemetet, amiért már órák óta könyörög anyukád... Bár a szemet levívés inkább házimunka, és nem pihenés, de a mozgás határozottan más tevékenység, mint 10 oldal begépelése! Gondolj arra, hogy amikor sportolásként futsz, akkor utána pihenés gyanánt nem futsz még 2 kört, hanem 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!

Tudjuk, 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 mindennap 1-kor fogsz ebédelni, de csütörtökön 1 órákor még éppen a számítógépes 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 az udvarra, erkélyre, friss levegőre**, és **töltődj fel** energiákkal a tavaszból!

Az, hogy karantén (vagy legalábbis karantén közeli állapot van) nem azt



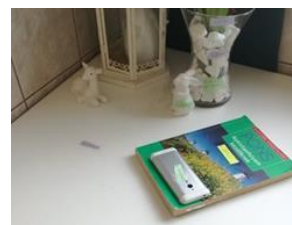
jelenti, hogy reggeltől estig elhúzott függönyökkel kell ülnöd a szobában. Nagyon előnyös helyzetben vagy, hisz otthon vagy egész nap, ezért választhatsz egy olyan napszakot, amikor alig vannak az utcán, kertben, parkban és **sétálhatsz a kutyával, cicával 5-10 percet**. 😊

(De ez most természetesen a hatósági javaslatok függvénye, nem csak motiváció kérdése.)

## 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 szeretnél volna csinálni. Nos, itt a soha vissza nem térő alkalom, hogy ezt most megtegyél**. Ez lehet bármi, amire idáig nem tudtál alkalmat keríteni: játékok szelektálása a gépen, ruhatár selejtezése... Esetleg ha új (vagy régi) idegen nyelvvel kezdenél ismerkedni, „felcsetlizheted” a lakást. Nyelvtanulós praktika, hogy egy cetlire ráírod az adott nyelven a tárgy nevét, és ráragasztod cellux ragasztóval a tárgyra.

Felmerülhet benned, hogy miért jó ez a módszer, és miért áldozzák rá az időt a duolingo helyett? Nos, amikor kicsiként tanuljuk a nyelvet, akkor anyukánk állandóan kommentálja (mint egy stream-ben), hogy éppen mit csinálunk, mit látunk: „Igen, az egy szék. Szék. SZÉK. Nagyon ügyes vagy.” Így tanuljuk meg, hogy az a barna 4 lábón álló kemény valamicsoda, ami múltkor nekünk jött és púpos lett a homlokunkon **egy szék, nem pedig egy ló**.



webcomicname.com

Így most, amikor egy felcsetlizett tárgyra nézünk, **sokszor fogjuk látni a szavakat, és akaratlanul is megjegyezhetjük őket, vagyis: energia-befektetés nélkül tanulhatunk**. 😊

Hatékony otthontanulást, szép napokat, és vigyázatok magatokra, egymásra!



Ha van **kérdésed, hozzászólásod**, vagy csak meg szeretnéd osztani, hogy Te hogyan tudtad hatékonyra tenni a napjaidat, akkor várom a [netanna@hotmail.com](mailto:netanna@hotmail.com) e-mail címre. Ha nehézséged van valamelyik pont megvalósításával, akkor tudok számodra **on-line** pszichológusi **konzultációt biztosítani**. Illetve ha még szeretnél hasonlót olvasni (vagy merőben más témáról), akkor szintén erre a mail címre tudod megírni, és küldök neked szakirodalmat.