

# TANÁCSOK SZÜLŐKNEK

## A TÁVOKTATÁS EREDMÉNYESSÉGE ÉRDEKÉBEN

### Alkalmazkodás az új helyzethez

**Csak szükség esetén hagyják el a lakást!** Ezzel tehetjük a legtöbbet a járvány megfékezéséért – ha túl sokan kerülnek kórházba rövid időn belül, az katasztrofális következményekkel járhat!



**Beszélgessen sokat gyermekével** a járvánnyal kapcsolatos helyzetről az ő érettségének és korának megfelelő módon! Nem kell megijeszteni és túlterhelni az információkkal, de a bizonytalanság rosszabb számára – úgyis érzi, tudja, hogy nincs minden rendben.



**Fokozottan figyeljen a család egészségére!** Ez most a bezártság elviselése és az immunrendszer erősítése miatt is nagyon fontos! Legyen kiegyensúlyozott és változatos a gyermek étrendje, feküdjön le időben, mozogjon rendszeresen!



A **testmozgás** megoldásában legyen ötletes! Kis helyen, eszközök nélkül is lehet testedzést végezni. Sok ötletet találunk ehhez a neten, de a testnevelő tanár is biztosan küld ötleteket. Vicces lehet a közösen végzett testmozgás – mindegyikünknek élvezetesebb lehet, mint ha egyedül végezzük!



**Minden nap legyen a gyermek levegőn**, de ügyeljen arra, hogy **ne érintkezzen senkivel és semmivel!** Most leginkább a saját kertben vagy udvaron, illetve az utcán, parkban (minél elhagyatottabb helyeken) való séta és futás maradt lehetőségként, de használhatjuk a kerékpárt, a rollert, a gördeszkát vagy a görkorcsolyát is.



### Napirend, időbeosztás

Lényeges, hogy **az egész család átgondolt napirendet tartson**, s ez minél jobban hasonlítson a normál hétköznapiak rendjéhez! A napi ritmus a testi és lelki egészségnek egyaránt feltétele.



**A délelőtt elsősorban a tanulásé** (hiszen ilyenkor jobban fog az agyunk), utána jöhet a szórakozás, a kikapcsolódás. Az otthon dolgozó szülő is próbáljon rendszert vinni a munkavégzésébe! Gyermekének el kell fogadnia, hogy ön ilyenkor elkülönül a lakás egy bizonyos helyiségében. Az **étkezések ideje is legyen állandó!**



Minden nap **jusson idő a közös családi programokra is!** Ez lehet egy séta, sporttevékenység, társasjáték, de közös munka is (egy szekrény rendbetétele, ablakmosás, kertészkedés) – ügyeljen arra, hogy gyermeke vállaljon feladatokat a közös teendőkből is!



**Készítsenek közösen listát** a napi és heti teendőkről és gyermeke pipálja ki, amivel végzett. Ez a motiváció fenntartásában, az önállóság és a felelősségtudat kialakításában is segít.



A játék alapvető fontosságú a gyermekek fejlődésében. **Tegye játékosá gyermeke számára ezeket a heteket**, hónapokat! Az interneten bőven talál ötleteket ahhoz, hogy sok nevetéssel, vidámsággal töltsék meg ezt az időt!



### A távoktatás eredményes megvalósítása

Jobban működik az agyunk, ha elegendő mennyiségű oxigén áll rendelkezésére. Ennek érdekében **tanulás előtt engedjen be friss levegőt** gyermeke szobájába, végeztesen vele néhány **légző- és gimnasztikagyakorlatot!**



**Figyeljen a határidőkre!** Ha valamelyik tanár időhöz kötött feladatot ad (pl. videochat vagy beadandó munka), akkor ahhoz igazítsa gyermek napirendjét!



Bíztassa gyermekét, hogy bátran **jelyezzen vissza tanárainak!** Szóljon nekik, ha valamivel nehezen boldogul, ha úgy érzi, túl sok a feladat, vagy esetleg egyidőben több tantárgyból kellene nagy teljesítményt nyújtania és ez meghaladja a teljesítőképeségét! Persze a tanárok a pozitív visszajelzésnek is nagyon örülnek! 😊



Gyermeke most többet nézi a monitort, mint egyébként. **A sok közelre nézés rontja a látást**, mert görcössé teszi a szemizmokat. Ennek feloldására rendszeresen kell szüneteket tartani és időt szánni a szem ellazítására (pl. az ablakon keresztül való nézelődéssel)!



**SZÁMÍTUNK ÖNRE!** Csak Önnel együtt lehet sikeres a járvány leküzdése és a távoktatás is!