



A NAPIREND FONTOSSÁGA A KORONAVÍRUS IDEJE ALATT

Napirend

Egy jó napirend nemcsak ebben az új helyzetben nyújthat segítséget. Ugyanakkor a koronavírus miatt kialakult helyzet, az otthon maradó családok, a megnövekedett és új feladatok miatt különösen hasznos lehet a napirend bevezetése.

Miért fontos?

- Egyértelmű, mikor mi történik, biztonságot nyújt, gyermek (és szülő is) tudhatja, mire számíthat
- Feladatot ad, nincsenek „üresjáratok”
- Tartalmazza a feladatokat, szabályokat
- Jutalmakat, megerősítőket is beépítheti

Kinél?

Minden gyermeknek hasznos, de különösen fontos ADHD, viselkedésprobléma, oppozíció, autizmus spektrumzavar esetén

Használatának pozitív következményei?

- Kevesebb szóbeli utasítás (a vizuális napirend már önmagában hordoz bizonyos szabályokat, evidenciákat)
- Nagyobb együttműködés
- Nagyobb kiegyensúlyozottság, biztonság érzése a gyermek oldaláról
- Kevesebb „problémás” időszak

A jó napirend

- Vizuális, átlátható, szép
- Az időintervallumok alkalmazkodnak a gyermek korához, intellektuális képességeihez, a probléma jellegéhez
- Kiszámítható! Ki kell tűzni táblára, hűtőre vagy a gyerek íróasztalára. Gyakran utalni kell rá!
- Változtatására, új elemek bevezetésére fel kell készülni! (előkészíteni, figyelmeztetni kell)

Ebben a speciális helyzetben:

- A napirend még fontosabb
- Legyenek jól kijelölt helyzetek, feladatok
- Új szabályok beiktatására lehet szükség (nem kell sok!) – lehetséges, hogy mindenki számára.
- Legyen külön napirend hétköznapra, hétvégére is! Legyenek különbségek 😊

- Tanulás keretezve legyen (nagyobbaknál az önálló tanulás rész is)
- Példákat, illusztrációkat is tartalmazhat (különösen kisebbeknek)
- A napirend, és a hozzá kapcsolódó szabályok betartása jutalmat érdemel!
 - Jutalmazás nehézségei: mit adhatunk ebben a helyzetben?
 - Jutalmak: finomság, kütyüzés, extra otthoni programok (bunkerépítés, házibuli, szülővel alvás, pizsinap, kedvenc sütemény sütése, kívánságnap...stb)
- Sport, mozgás is legyen része a napirendnek
 - online tesióra, online közvetítések, youtube videók
 - tanulás szüneteiben inkább rövid, intenzív, szakaszos testmozgás több részletben
 - otthoni trambulin, hinta kihasználása 😊
- Minőségi idő még fontosabb (mindenki feszült, kevesebb a lehetőség, nehezebb kijelölni), ez is legyen része a napi/hetirendnek

Napirend példák hétköznapra kisebbeknek, nagyobbaknak

IDŐPONT	TEVÉKENYSÉG
	Ébredés, készülődés, ágyazás Reggeli Szabadfoglalkozás   Kép forrása Kép forrása
	Tanulás  Kép forrása



Rendrakás, takarítás



Ebéd készítés



Ebéd



Csendes pihenő
(pihenés, alvás, olvasás)



Tanulás



Kép forrása



Szabad foglalkozás, játék

Közös program
(főzés, sütés, társas, kártya, legó)





Kütyü, TV



Kép forrása



Olvasás



Vacsorakészítés, terítés



Kép forrása



Vacsora



Fürdés, alvás



NAPIREND

- 9:00

**Felkelés, reggeli, mosakodás, felöltözés
önállóan (addig a szülő dolgozik)**

9:00 - 11:00

Tanulás

11:00 - 13:00

Közös főzés, házimunka, ebéd

13:00 - 14:00

**Szabad játék önállóan, olvasás
(addig a szülő dolgozik)**

14:00 - 17:00

**Mozgás lehetőleg szabad levegőn, játékos tanulás,
közösén töltött idő**

17:00 - 18:30

**Önálló játék szabadon vagy az egyik szülővel
(addig a szülő dolgozik)**

18:30 - 21:00

**Közös vacsorakészítés, vacsora, pihenés,
közös játék, fürdés, alvás**

Mókás tanítás napirendje [elérhető itt](#)



KEZDÉS	VÉGE	FELADAT	ISMERTETÉS - PÉLDÁK / FELADATOK
	9:00	Ébredés, készülődés a napra	Reggelizni, ágyat beágyazni, felöltözni.
9:00	10:00	Reggeli séta	Az egész család együtt sétálni indul, ha van kutya, akkor sétáltatással egybekötve. Eső esetében reggeli torna.
10:00	12:00	Délelőtti tanulás és felkészülés	A megkapott oktatási anyag feldolgozása.
12:00	12:30	Ebéd	Az egész család közösen.
12:30	13:00	Házimunka - takarítás	Mindenki vegye ki a részét a tevékenységekből életkorának megfelelően, pl. portörítés, viráglocsolás, porszívózás.
13:00	14:00	Csendes pihenő	Olvasás, pihenés, lego építés - közös családi kikapcsolódás.
14:00	16:00	Délutáni tanulás és felkészülés	A tanulás folytatása.
16:00	17:00	Délutáni tevékenység	Ha van lehetőség (kert, terasz) a szabadban.
17:00	18:00	Vacsora	Az egész család közösen.
18:00	20:00	Szabadfoglalkozás Fürdés	TV nézés, gyerek műsorok, sorozatok. Fürdés, fogmosás.
20:00		Lefekvés, alvás	Meseolvasás, összebújás, beszélgetés, alvás.