

## Kedvcsináló az új tanévhez

Új osztály, új tanárok, új iskola, új közösség. Meg kell tanulni beilleszkedni. Hidd el, nem csak te vagy ott új mások számára, minden osztálytársadnál ez a helyzet. Ha pedig nem új osztályba kerülsz, nyugodj meg, ugyanúgy fogjátok élvezni az első napot, mint az utolsót.

A barátok üdvözlése, a nyári élmények elmesélése, nagyon kellemes élmények lesznek. A sulit ne teherként, hanem buliként próbáld meg felfogni.

**Itt leírunk pár tippet az eredményes tanuláshoz:**

\* Mindig tarts rendet az asztalodon! Így nemcsak könnyebben találsz majd meg a cuccaidat, de még kényelmesebben is tanulhatsz.

\* Újíts magad körül, tegyél az asztalodra kisebb kiegészítőket, virágokat, dobozokat, díszíts, dekorálj! A lényeg, hogy csak kreatívan

\* A tanulás mindig az első helyen álljon! \* Vegyél szép, kényelmes írószereket, amikkel örömet írsz. Meglátod, sokkal nagyobb kedved lesz a tanuláshoz.

\* Tanulás közben igyál vizet, vagy teát, de semmi más cukros üdítőt!

\* Ha órán unatkozol, ne firkáld össze a füzeteket, könyveket, mert nem fogsz belőlük jó kedvvel tanulni. Ha firkálgatni akarsz, tarts egy füzetet külön erre a célra, de a legjobb az, ha figyelsz.

\* Ha verset tanulsz, mielőtt elkezdened, olvasd el párszor, mert akkor jobban rögzül.

\* Tanulás közben tarts kisebb szüneteket (5 percnél egyik se legyen hosszabb), így sokkal jobban fog fogni az agyad

\* Sose magolj! Mindig keress valamilyen összefüggést, akár évszámokról, akár egy leckéről legyen szó. Próbáld átgondolni azt, amit nem értesz, illetve azt, hogy hol akadtál el. Ha szükséges kérd egy felnőtt segítségét.

\* Ne parázz egy dolgot, vagy egy felelőséget. Ha rendesen tanultál, vagy többször elolvastad az anyagot, úgyis menni fog.

\* Figyeld jobban az órákon, és akkor otthon sokkal gyorsabban meg tudsz majd tanulni.

\* Este fekjüdj le minél hamarabb, hogy másnap kipihent legyél az órákon. Fontos, hogy 22.00 után már ágyban légy. Ha nem tudnál elaludni, akkor igyál egy kis langyos tejet mézzel.

**\* SOSE HAGYD KI A REGGELIT!**

Manapság hajlamosabbak vagyunk elfeledkezni erről a fontos étkezéstről. A nyarat azzal töltöd, amivel akarod, sokáig aludhatsz, és persze nem kell tanulnod. Viszont nemsokára becsengetnek, és elkezdődik a sulis élet. Ilyenkor nem árt egy kis rendszert bevinni életedbe, az eredményesebb tanulás érdekében. Jó, ha bevezetsz magadnak egy napirendet, és nem csak az eredményeid lesznek jobbabbak, de te is jobban fogod érezni magad a bőrdobban. Tervezd meg, hogy hánykor kelsz fel, mikor indulsz suliba, ott meddig maradsz tanítás után, mikor indulsz el különóra, mikor mész haza, stb. Én azt ajánlanám, hogy akkor tanulj, amikor hazatérsz, és akkor a maradék időt azzal töltöd, amivel akarod. Fontos az, hogy leírd, mennyi időt fogsz tanulásra szánni, és persze ezt tartsd is be.

Ezen kívül hangsúlyozni kell, hogy mindenképpen vigyél be egy kis sportot életedbe – ha eddig nem tetted volna, legalább hetente kétszer. Nem kell messzire menni, azt is megteheted, hogy például tanulás után elmész, és kocogsz fél órát, vagy elbiciklizel barátodhoz. Hidd el, nagyon jó lesz mozogni, és kipihenni a leckéket.

Életmód

## Tanévkezdés

### Első osztály: Jó-e, ha már olvas a gyerek?

Nem is biztos, hogy foglalkoznod kell vele ahhoz, hogy rájöjjön a gyermeked, mit jelentenek a betűk, a szavak az utcán, az újságban, a könyvben. Van, akit jobban, van, akit kevésbé érdekel az olvasás – egyet ne felejtse el: az óvodáskorú betűfelismerését vagy olvasását soha nem szabad erőltetni!

Ha elkezdi kérdezni a kicsi, mi van odaírva, még eldöntheted, mennyi információt adsz át neki. Hazudni, sumákolni semmiképp nem kell, de nem mindegy, hogy csak a kérdésére válaszolsz vagy a többi betűről is mesélni kezdesz... Eleinte csak a buszról vagy a kocsiból kinézve a boltok feliratát vagy a logókat, emblémákat fogja megnézegetni, esetleg a képeskönyv szövegeit böngészi majd.

Te soha nem kérte a gyerektől, hogy mutassa meg a „saját betűjét”? Ha persze érdeklődik, beszélgetsetek erről, de ne erőltess, ne kérdegesd... majd lesz elég ideje a suliban...

Ha a gyerek úgy megy suliba, hogy már tud olvasni, elképzelhető, hogy halálra unja majd magát. És mit csinál az a gyerek, aki unatkozik? Vagy elalszik, vagy rendetlenkedni kezd. Szinte mindegy, mert a pedagógusok nagy része inkább ezt venné észre először: és kész is a gyermekről alkotott „címke”.

Nagy gondot jelent a tanító néknek, ha az osztály fele szinte tud már olvasni, a többiek meg talán nem is érdeklődnek annyira! Éppen ezért differenciálni kell a pedagógusnak.

Egyre több helyen szerveznek órarendi foglalkozásokat, ahol általában a „jobbakkal” foglalkoznak. Ez a „szupercsoport”, ide szinte kivétel nélkül mindenki be akar kerülni. A tanító megpróbálja ezeket a gyerekeket nagyjából egy szintre hozni, hogy a majd a tanórán tudjon nekik önállóan elvégezhető feladatokat adni, amíg ő a többiek tanítja a betűk varázslatos világára.

Persze sok helyen épp fordítva tartják a differenciált órákat: az kerül ide, akinek az adott tárgyból bepótolnivalója van.

Ruzonyi Ági - nana.hu

### Saját kuckó – saját asztal

Ha meg tudod oldani, mindenképp jó, ha már nagyovis korban van a gyereknek egy saját íróasztala, vagy írófelülete, vagy legalább egy fiókja a konyhaasztal közelében, amit önállóan használhat. A méreteit tekintve arra figyelj, hogy legalább 100x60 cm-es terület legyen a tiszta(!) írófelület, vagyis ezen már semmilyen más könyv, papír, tolltartó vagy egyéb ne akadályozza őt a kézmozgásban.

Nagyon fontos, hogy már most megtanuljon az íróasztalán rendet tartani, erre soha nem lehet elégszer felhívni a figyelmét. Am egy kisgyermeknek a "rendrakás" nagyon tág fogalom, ezért a tanszerek helyének kialakítását közösen végezzétek, így tudni fogja, mi hova való. Fogalmazz úgy: tedd helyre a ceruzáidat és a füzeteket! Meglátod, sokkal hamarabb meg lesz az eredménye, mintha általánosságban hívtad volna fel a kicsi figyelmét a rendrakásra!

Magyarázd el neki azt is, hogy jól csak akkor dolgozhat majd, ha lesz elég helye az asztalon. Folyamatosan figyelj arra, hogy a munkaterülete mindig szabad legyen!

### Milyen legyen az iskolatáska?

Akár pokémonos, akár Hannah Montana-s, egy a fontos, kényelmesen tudja hordani a gyerek.

A hátizsák nem igazán praktikus iskolatáska, mert azon kívül, hogy nem fér bele minden, nem biztos, hogy felfekszik a gyerek hátára. A klasszikus, nagyobb, általában keményebb falú alkalmas lehet, ha nem túl nagy. A kemény háti rész ráadásul segít tartani a súlyt is.

Mindenképpen legyen jó minőségű. Még ha nincs is sok pénz, akkor is érdemes a tartósabbat venni, mert most is könnyen kiderülhet, a drágább az olcsóbb. Egy félév sem telik bele, amíg a nagyon egyszerű táskák szétmehetnek!

A pántja legyen széles, a tartó részénél lehetőleg puha, fekjüdjön fel mindig a gyerek hátára, és soha ne legyen megcsavarodva!

Igaz, hogy a szempontok sorrendjében nem az első helyet foglalja el, de fontos, hogy szeresse a gyerek is, úgyhogy az a legjobb, ha együtt választjátok ki a boltban.

Gondolj arra is, hogy a mesehős-kultusz a gyerekek életében nagyon gyakran változik, ezért talán praktikusabb egy szép, de semleges, mint a Micimackós!

Fontos, hogy nagy legyen, mert az iskolatáska az iskolaszereken, füzeteken, és tankönyveken kívül mást is kell majd csomagolnod: ételt, italt esetleg délutánra is, tolltartót, esetleg sporteszközöket...

Némely iskolában megszervezik, hogy a gyerekek ne vigyék nap, mint nap a tanulnivalót, könyveket haza, ezért nem is terhelik le a kisgyerekeket fölöslegesen súlyokkal.

Praktikus, ha külön tartórekesz van az innivalónak. Legjobb, ha legalább féllitres, jól záródó palackot csomagolsz a gyerekeknek, de ha van nagyobb, az még jobb lesz! Az ételt is célszerű lesz külön rekeszben tárolni, mert ha a gyerek véletlenül rosszul zárja be a dobozt, akkor sem lesz semmi baja a tanulnivalóknak!

## A legfontosabb dolgok a párkapcsolatban történnék!

### A személyes sikerek, bukások eltörpülnek mellette

Egy új tanulmány szerint nem a személyes sikerek vagy bukások jelentik egy személy életében a legjobb vagy legrosszabb pillanatot, hanem egy párkapcsolaton belüli események.

„Legtöbbünk rengeteg időt és fáradtságot tölt az egyéni elfoglaltságokkal, mint a munka, a hobbi vagy az iskola” - mondta el Shira Gabriel, a tanulmány egyik szerzője, a Buffalói Egyetem pszichológia professzora az egyetem sajtóközleményében.

„Azonban ez a kutatás azt sugallja, hogy azok az események, amelyek a legfontosabbak lesznek az életünkben, a legboldogabbak és a legfájdalmasabbak is egyaránt szociális események: olyan pillanatok, melyek másokhoz fűződnek és mások hozzánk fűződő kapcsolatait.”

Gabriel és kollégái 4 tanulmányt vizsgáltak meg, melyek során összesen 376 embert kér-

deztek ki.

Az előző kutatások nagy része azt mutatta, hogy a legintenzívebb érzelmi tapasztalatok független eseményekkor tűntek fel, melyek nem érintettek más embereket, ilyen volt például egy személyes cél elérése.

„Azt találtuk, hogy nem a független események vagy egyéni sikerek, mint például egy díj elnyerése vagy a feladatok teljesítése, hatottak a legjobban a résztvevőkre, hanem azok a pillanatok, amikor közeli kapcsolat kezdődött vagy ért véget, mint amikor az ember szerelmes lesz, vagy talál egy új barátot, amikor egy szeretettünk eltávozik vagy eltöri a kezét. Röviden: ezek olyan pillanatok voltak, amelyek másokhoz fűződnek, ezek érintették a legjobban az emberek életét” - foglalta össze Gabriel. A tanulmány eredményei a Self and Identity folyóiratban jelennek meg.

medipress.hu



## A nő ne beszéljen túl sokat

### A németeknél a tartós kapcsolat titka a hallgatás

Visszafogottságot, hűséget és megértést kívánnak elsősorban partnerük-től tartós kapcsolatban a férfiak.

A német GEWISS Intézet a GQ című férfimagazin felkérésére végezte el 18 és 40 év közötti férfiak körében reprezentatív eredményeket produkáló közvélemény-kutatását.

A vizsgálat szerint a férfiak 95 százaléka vágyik arra, hogy partnere ne fecsegen túl sokat, a hűség 93 százalékkal a férfiak

ak kívánságlistájának második helyén végzett.

Az erősebbik nem 81 százaléka elsősorban megértő társat képzel el maga mellé, 69 százalék számára a feltétlen szerelem a legfontosabb.

A megkérdezettek 58 százaléka leginkább azt szeretné, ha partnere elegendő szabad teret biztosítana számára.

A közös érdeklődési terület csupán a férfiak 44 százalékánál kiemelkedően fontos egy kapcsolatban.

MTI

