Kedves gyerekek...

A mai napon egy NAPIREND megtervezésére kernélek titeket. A napirend fontos, és különösen fontossá válik ezekben a hetekben a rendszeresség kialakítása.

Higgyétek el, mi felnőttek már számtalanszor megtapasztaltuk, hogy ha előre kialakítjuk napi, heti teendőinket, sokkal egyszerűbben tudjuk tartani magunkat céljaink eléréséhez, kiszámíthatóbbá válik az életünk.

 Nem kell megijedni, nem egy katonás, szigorú szabályrendszer elkészitésére, és betartására kérlek titeket, csupán egy nap teendőinek az ésszerű keretekbe foglalása a cél.

 Hiszen tudatositanotok kell, hogy annak ellenére, hogy nem járunk be az iskolába kötelességeitek vannak. A kényszer úgy hozta, hogy otthonról kell tanulnotok. A megszokott életetek most egy kicsit felborult. Az edzéseitek elmaradnak, a külön órák elmaradnak, de mindezeket most sem hanyagolhatjátok el. Nem a lustálkodásról szól ez az időszak, a szüleitek a kialakult helyzet ellenére is dolgoznak, ennek ellenére az otthoni napi teendőiket is el kell látniuk, itt az ideje, hogy besegitsetek a házimunkaba is. Ahhoz, hogy most minden gördülékenyen menjen, nagyon fontos egy jó napirend kialakitása!

Összegyűjtöttem pár dolgot a jó napirend kialakitásához, illetve sablonokat is csatolok, de a határ a csillagos ég. Legyetek kreativak! Ha készek vagytok esetleg kérjétek meg szüleiteket, hogy osszak meg facebook oldalukon az elkészült NAPIRENDEKET...és próbáljátok betartani.

Biztos vagyok benne, hogy ti is tudjátok, ami most történik, az nem egy vakáció.....hanem a kötelességtudat, engedelmesség, a türelem, az elfogadás, a segítőkészség, a szüleid iránti tisztelet, megbecsülés, a szeretet legfőbb módjának megtapasztalása....az élet tanítása.

Vigyázzatok magatokra.... Jó egészséget mindenkinek :D

6-7 óra között: Ébredés

Rengeteg kutatás foglalkozott már az optimális napirend témájával, és ezek tanulsága szerint az ébredést célszerű reggel 6 és 7 óra közé időzíteni, mert ilyenkor csökken a jó alváshoz szükséges melatonin hormon termelődése, megnő viszont az aktivitást segítő kortizol, adrenalin és noradrenalin szintje.

7-8 óra között: Reggeli

A reggelit 7 és 8 óra között a legjobb elfogyasztani, mert ilyenkor tetőzik a tápanyagok lebontását is segítő kortizol szintje, és a kalóriák hamarabb elégnek. Ez egyben az egyik legéberebb időszak, ilyenkor érdemes átismételni a leckét, nyelvet tanulni vagy tesztet kitölteni.

7-9 óra között: Egy kis mozgás

Ilyenkor érdemes bevenni a vitaminokat, ugyanis ebben az időszakban a legjobb hasznosulásuk. A reggel 7 és 9 óra közötti időszakba érdemes beiktatni állóképességet fejlesztő mozgást is: az ilyenkor alacsonyabb testhőmérséklet ideális erre a feladatra. Nem szabad azonban a délelőtti órákban túlzásba vinni az edzést, mivel a vérnyomás reggel és délelőtt magasabb lehet, és ez nagyobb terhet ró a szívre, megnövelve például a stroke kockázatát.

9-12 óra között: Munka és rövid koncentrációt igénylő feladatok

A 9-től délig tartó időszak ideális a gyors, rövid koncentrációt igénylő - elsősorban számokkal összefüggő - feladatok elvégzésére és tanulásra.

12-13 óra között: Ebéd és szieszta

Ez az ebéd ideje, mivel ekkor termelődik a legtöbb gyomorsav, aminek a táplálék lebontásában van szerepe. Az ebéd utáni pihenésre azért lenne szükségünk, mert anyagcserénk lelassul, energiáink az emésztésre összpontosulnak. A tanulást ilyenkor nem érdemes túlságosan erőltetni.

12-20 óra között: Kitartást igénylő feladatok időszaka

A déltől este 8-ig tartó időszakban a magas adrenalinszint éberen tartja a szervezetet, ezért ilyenkor nagyon hatékonyak lehetünk a kitartást, elmélyülést igénylő feladatok elvégzésében.

14-15 óra között: Villámpihenő

A délutáni aktív időszakban egy kis visszaesés figyelhető meg 2 és 3 óra között, így aki teheti, ilyenkor tegyen egy kiadós sétát a friss levegőn.

15-19 óra között: Tanulás, mozgás

Tanuláshoz a délután 3 és 6 óra közötti időszak az ideális. A hosszú távú memória ekkor a leghatékonyabb, így ilyenkor kisebb erőfeszítéssel jegyezhetünk meg bármit, amire később szükségünk lehet. Délután 16-17 óra között tetőzik a fizikai erőnlét, magas a testhőmérséklet, valamint ilyenkor a legmagasabb a fájdalomtűrő képesség is, így ez az időszak ideális a sportolásra, versenyzésre.

18-19 óra között: Vacsora

A test ilyenkor elkezd lassulni, megéhezünk, de nagy vacsorát már nem ajánlott magunkhoz venni, mert az az alvás minőségének a rovására megy (a szervezet, ahelyett, hogy végre pihenhetne és regenerálódhatna, az emésztésre kell koncentrálnia).

20-22 óra között: Hangolódás az alvásra

Ajánlott ebben az időszakba olyan tevékenységet folytatni, ami lassít, lazít: olvasni, zenét hallgatni. 10 óra után jelentősen megnő a melatonin hormon szintje, ami jelzi, hogy ideje aludni - lehetőleg reggel 6-ig.

23- 01 óra között: Alvás

Ilyenkor a szervezet már alapjáraton van, akkor is, ha ébren vagyunk, legkésőbb ebben az időszakban érdemes aludni menni. Ez a nyugalmi állapot ideje, a testünk teljesen átáll alvó üzemmódra: a vérnyomás és a testhőmérséklet csökken, alvást segítő melatonin szabadul fel.



