

JAK ZORGANIZOWAĆ NAUKĘ W DOMU

Drodzy Rodzice! Przed Wami trudne zadanie, które dotyczy zorganizowania przez Was nauki Waszych dzieci w domu. Jak to zrobić? Służymy Wam pomocą na odległość i radzimy jak ułatwić tą sytuację zarówno Wam jak i dzieciom. Oto kilka wskazówek:

- 1) Dziecko powinno mieć swoje stałe miejsce do nauki (np. biurko, albo stolik z wygodnym krzesłem). Na biurku powinny znajdować się tylko rzeczy, które potrzebne nam są do wykonania zadań w najbliższym czasie. Pozostałe rzeczy powinny znajdować się poza zasięgiem wzroku dziecka, aby go nie rozpraszały.
- 2) Warto wykonać wspólnie z dzieckiem plan pracy na cały tydzień, aby nie czuło się ono zbyt obciążone jednego dnia, a drugiego dnia się nudziło. Plan umieśćcie w miejscu widocznym dla dziecka.
- 3) Jeżeli w domu jest więcej dzieci najlepiej, żeby uczyły się w tym samym czasie, aby siebie nie rozpraszały.
- 4) Róbmy krótkie przerwy. Jedna aktywność powinna trwać od 30 do 45 min. Potem należy zrobić 5-10 min. przerwy.
- 5) Dobrze wykorzystajmy przerwę. Nie pozwólmy, aby ten czas dziecko spędziło przy komputerze, tablecie, telefonie lub telewizorze. Po przerwie może być trudniej nam odciągnąć naszą pociechę od tej aktywności.
- 6) Co można robić w trakcie przerwy: zjeść owoc lub warzywo, wypić sok, zrobić kilka okrążeń po domu, wyjść na balkon i zaczerpnąć świeżego powietrza, zrobić 10 pajacyków lub przysiadów, tańczyć do muzyki, skakać na skakance, bawić się hula-hoop, poczytać dowcipy (nie nie odpręża tak jak śmiech 😊), poleżeć i posłuchać muzyki relaksacyjnej, pobawić się gniotkiem. Najlepiej, żeby były to aktywności ruchowe.
- 7) Zmieniajmy dzieciom aktywności. Jeżeli dziecko siedziało już 2 godziny (z przerwami) robiąc tylko zadania warto, aby teraz wykonało ćwiczenia zadane z w-fu, pośpiewało w ramach muzyki, zrobiło pracę plastyczną/techniczną.
- 8) W miarę możliwości weekendy poświęcaj na odpoczynek. Pamiętaj, że dla dobra Twojego i dziecka odpoczynek i regeneracja jest niezbędna. Nawet jeżeli nie zostały wykonane jakieś zadania odłóż je na

poniedziałek. Nauczyciel nie urwie Wam głowy, bo zrobiliście coś później niż powinniście.

- 9) Czasem lepiej odpuścić. Jeżeli widzisz, że dziecko ciągle się rozprasza i mimo przerw oraz Twoich licznych zachęt nadal ma duże trudności z zadaniami, po prostu odpuść. Oczywiście warto podkreślić dziecku, że tak robimy tylko w wyjątkowych sytuacjach, żeby tego nie wykorzystywało. Możesz też zrobić dziecku dłuższą przerwę maks. 30 min, ale tylko na aktywności ruchowe. Pamiętaj, że na aktywność dzieci wpływa pogoda, ciśnienie, a także sytuacja jaka panuje w domu. Warto okazać dziecku zrozumienie, ono przeżywa wszystko, co się dzieje wokół niego i rozumie więcej niż my dorośli sądzimy. Dlatego nie mów, że sytuacja domowa nie dotyka Twojego dziecka, bo jest zbyt małe i nic nie rozumie.
- 10) Chwal. Doceń wysiłki i starania swojego dziecka, nawet jeżeli miało duże trudności. Teraz tym bardziej potrzebuje ono Twojego wsparcia i uwagi.
- 11) Nagradzaj wspólnie spędzonym czasem. Po całym dniu lub tygodniu ciężkiej pracy wszyscy (dzieci i rodzice) zasłużyliście na czas odpoczynku. Na początku dnia lub tygodnia zastanówcie się, jaka forma spędzania wspólnego czasu byłaby dla Was nagrodą za wysiłek (wspólna praca plastyczna, obejrzenie fajnego filmu, wspólne gotowanie lub pieczenie, czytanie ciekawej książki).

Mamy nadzieję, że wymienione porady choć trochę pomogą Wam drodzy Rodzice w aktualnej sytuacji. Pamiętajcie, że te wskazówki sprawdzają się, także świetnie w trakcie odrabiania zadań domowych.

Życzymy owocnej nauki i wielu sukcesów! ☺