

## Jak zorganizować naukę dziecka w domu? sprawdzone rady

- zapewnijmy odpowiednie warunki do nauki (cisza, spokój, odpowiednie oświetlenie, biurko dostosowane do wzrostu dziecka, odpowiednia temperatura, częste wietrzenie pomieszczenia);
- ograniczmy dostęp do takich „rozpraszaczy”, jak telewizor czy telefon;
- organizujmy naukę, w miarę możliwości, w godzinach rannych i przedpołudniowych;
- dostosujmy czas pracy do indywidualnych możliwości dziecka;
- zaplanujmy z dzieckiem, o której porze będzie zaczynać naukę – dokładnie wyznaczmy czas kiedy się uczy, kiedy wykonuje poszczególne zajęcia, a kiedy odpoczywa;
- zadbajmy o systematyczną pracę dziecka, najlepiej aby odrabiało zadania w tym samym dniu co w planie lekcji;
- ustalmy z dzieckiem określony porządek nauki poszczególnych przedmiotów, najlepiej wg planu lekcji danego dnia; dzieci nie powinny zbyt długo koncentrować się na jednym temacie, czy przedmiocie; urozmaicenie nauki pomoże uniknąć zniecierpliwienia i znużenia;
- ustalmy, wspólnie z dzieckiem, zasady korzystania z komputera lub tabletu i konsekwentnie ich przestrzegajmy;
- zadbajmy o higienę pracy dziecka, robienie przerw pomiędzy poszczególnymi zajęciami w ciągu dnia:
  - po 30 minutach nauki wskazana jest 5-10 minutowa przerwa,
  - po 2 godzinach nauki 15-20 minutowa przerwa,
  - po 3 godzinach konieczny jest już 60 minutowy wypoczynek (ćwiczenia relaksacyjne i ruchowe);
- motywujmy dziecko do samodzielnej pracy, nie wyręczajmy go, nie podajmy gotowych rozwiązań;
- w razie niezrozumiałych dla dziecka poleceń czy zadań, naprowadzajmy dziecko, udzielajmy wskazówek i zachęcajmy do kontaktu z nauczycielem;
- chwalmy dziecko za konkretne osiągnięcia czy zachowanie; doceniajmy wysiłek wkładany w proces uczenia się (im bardziej rodzice wspierają dziecko w nauce, tym lepsza atmosfera do uczenia się);
- podczas pracy dziecka z komputerem lub tabletem, dopilnujmy przestrzegania przepisów BHP w tym zakresie; kilka wskazówek:
  - przyjąć wygodną pozycję przy biurku, utrzymać prawidłową postawę ciała, nie garbić się,
  - podparcie plecy w okolicy lędźwiowej, a przedramiona na podłokietnikach,
  - do myszy warto stosować podpórki pod nadgarstek,
  - zachować odpowiednią odległość oczu od monitora (powinna wynosić około 40-70 cm),
  - pamiętać o tym, że górna krawędź monitora znajdowała się na wysokości oczu lub niżej,
  - komputer należy tak ustawić, aby unikać odbicia światła słonecznego od ekranu,
  - przed przystąpieniem do pracy rozgrzać nadgarstki, palce, przedramiona,
  - używać okularów korekcyjnych jeśli mamy wady wzroku,
  - stosować ćwiczenia relaksacyjne oczu,
  - zadbać o odpowiedni dobór mebli (stoliki i krzesła), dziecko powinno siedzieć na krześle biurowym, z regulowaną wysokością oraz regulowanym odchyleniem oparcia;
  - jeśli z tego samego stanowiska korzystają dzieci w różnym wieku, np. rodzeństwo, byłoby dobrze gdyby młodsze dziecko mogło używać podnóżków,
  - jeśli w pokoju znajduje się więcej niż jedno stanowisko pracy, należy zadbać o zachowanie odległości pomiędzy stanowiskami.

Ważne, aby na bieżąco utrzymywać kontakt z wychowawcą klasy dziecka (konsultacje w razie potrzeby lub pojawiających się trudności).

Ponadto:

- zapewnijmy dziecku wartościowe i racjonalne odżywianie (m.in. dużo warzyw i owoców; picie wody niegazowanej; zdrowe przekąski);
- zapewnijmy dziecku odpowiednią ilość snu;
- zadbajmy o aktywność fizyczną dziecka (zabawy na świeżym powietrzu, jazda na rowerze, rolkach, wspólne spacerowanie);
- zadbajmy o zagospodarowanie czasu poza nauką :

warto znaleźć czas na rozmowę, zagranie w ulubioną grę planszową, czy wspólne prace np. upieczenie ciasta; przymusowy pobyt dziecka w domu nie może kojarzyć się tylko z nauką.

Ważne jest jak spędzamy czas i co robimy z dziećmi. Kiedy dzieci nie mogą wyjść z domu, żeby spotkać się z kolegami, dobrą motywacją do sprawnego poradzenia sobie z zaplanowaną na dany dzień nauką, jest perspektywa „spotkania” się z rówieśnikami po zakończeniu nauki na mediach społecznościowych, pogrania online w grę komputerową. Trzeba pamiętać, że kontakty z rówieśnikami są ważną potrzebą rozwojową dzieci.

Rodzice powinni także dawać dzieciom do zrozumienia, że nauka jest ważna, interesować się tym, co robią. Jeżeli mamy taką możliwość, możemy wspólnie z dzieckiem obejrzeć zaproponowany przez nauczyciela film, wybrać się na wirtualną wycieczkę np. do muzeum. Ważne, żeby pobudzać w dzieciach ciekawość poznawczą i pokazywać, że to co robią jest ważne dla rodzica.

W dobie zasobów Internetu i dostępu do ciekawych propozycji, możemy sprawić, że nauka w domu nie będzie tylko przykrym obowiązkiem.

Nauka w domu daje też możliwości inne niż szkoła, np. czytania podręcznika czy książki w ulubionej pozycji i miejscu, np. na kanapie. Warto dzieciom na to pozwolić, aby nie musiały siedzieć tylko przy biurku.

Dzieci, podobnie jak dorośli, lubią być ekspertami w tym co robią; zabawa w szkołę i uczenie młodszego rodzeństwa może być dobrym sposobem na naukę i przy okazji dobrą zabawą (szczególnie w przypadku młodszych dzieci).

Zdalne lekcje – poradnik dla rodziców

<https://www.gov.pl/web/zdalnelekcje/poradnik-dla-rodzicow>