**INFORMACJA DLA RODZICÓW JAK ZORGANIZOWAĆ DZIECIOM WARUNKI DO NAUKI W DOMU**

**Drodzy rodzice,**

Zdajemy sobie sprawę, iż w najbliższych tygodniach kształcenie na odległość będzie ogromnym wyzwaniem zarówno dla nauczycieli, dla naszych uczniów, jak i dla Was. Niezmiernie ważną sprawą będzie utrzymanie również higieny pracy i jej organizacji w domu. Poniżej prezentujemy wskazówki, jak zorganizować młodzieży odpowiednie warunki do nauki w domu.

**1. Pomóż dziecku zaplanować czas na naukę.**

Może się to wydawać banalne, ale jest kluczowe dla "domowej sesji naukowej". Zaproponuj, aby dziecko zaczęło od przejrzenia materiału, który ma opanować. Jeśli trzeba, niech podzieli go na mniejsze części. Zaplanujcie godziny, w których będziesz uczyło się dziecko ( niech stworzy sobie dzienny plan zajęć ) Postaraj się, żeby w tym czasie nic je nie rozpraszało.

**2. Zadbaj o korzystne otoczenie.**

Źle dobrane oświetlenie, nieodpowiednia temperatura pomieszczenia czy rozpraszające przedmioty - to czynniki, które obniżają poziom koncentracji. Zastanów się, co można poprawić w otoczeniu dziecka, żeby maksymalnie skupiało się na nauce.

*Do powszechnych "rozpraszaczy uwagi" należą:*

* bałagan;
* rzucające się w oczy plakaty, zbyt jaskrawa, kontrastowa kolorystyka w pokoju;
* grające radio, włączony telewizor, portale społecznościowe i komunikatory internetowe;
* niewygodne lub zbyt "rozleniwiające" miejsce do siedzenia;

*Jak zoptymalizować miejsce do nauki?*

* zorganizować przestrzeń ( wokół dziecka ) w przyjazny, harmonijny sposób, co ułatwi koncentrację,
* zadbać o świeże powietrze w pomieszczeniu ( regularne wietrzenie ),
* zwracać uwagę, aby dziecko nie uczyło się „ na leżąco” a do siedzenia należy wybrać wygodne krzesło, wyprofilowane, o odpowiedniej wysokości,
* zadbać o dobre oświetlenie,
* zwracać uwagę, czy na czas nauki dziecko zrezygnowało w swoim otoczeniu z towarzystwa rozpraszających osób,
* odłączyć media, wylogować się z serwisów społecznościowych i komunikatorów.

**3. Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki.**

Na jakość uczenia się mogą negatywnie wpłynąć także czynniki wewnętrzne:

* brak motywacji,
* złe samopoczucie,
* przemęczenie fizyczne lub psychiczne.

**4. Zaproponuj, aby dziecko wykorzystywało do nauki wszystkie zmysły.**

Wiele osób w trakcie nauki koncentruje się tylko na czytaniu tekstu i próbach zapamiętania treści. Tymczasem najskuteczniej uczymy się i zapamiętujemy w sposób "polisensoryczny", czyli angażując wszystkie zmysły:

* patrząc,
* słuchając,
* notując,
* rysując,
* powtarzając na głos z pamięci zapamiętane informacje,
* opowiadając komuś o tym, czego sie uczymy

**5. Zachęcaj dziecko do robienia efektywnych notatek**

Notując, można zastosować kilka praktycznych wskazówek, dzięki którym łatwiej będzie przypomnieć sobie przerobiony materiał:

* zapisywanie tylko najistotniejszych informacji,
* stosowanie czytelnej, przejrzystej formy graficznej,
* notowanie tylko na jednej stronie kartki, żeby łatwiej było później przeglądać notatki,
* używanie kolorów, podkreśleń, strzałek, znaków graficznych i własnych skrótów,
* tworzenie mapy myśli.

Sztuka konstruowania efektywnych notatek przydaje się nie tylko na lekcjach, ale także w trakcie uczenia się w domu. Słuchając nagrania, wykładu, czy oglądając film związany z tematem, dziecko lepiej przyswaja informacje aktywnie notując, rysując mapy pojęć lub mapy myśli.

**6. Zwracaj uwagę, aby dziecko robiło optymalne powtórki.**

Powtórka to ponowne, szybkie przejrzenie materiału i powtórzenie najważniejszych informacji. Optymalne powtórki pozwolą zapamiętać maksimum informacji i zaoszczędzić czas.

**7. Zadbaj o wypoczynek, relaks i dobry sen.**

Materiał opracowany na podstawie [WWW.naharvard.pl](http://WWW.naharvard.pl)

pedagog szkolny