

Porady i wskazówki dla rodziców i uczniów

- zdalne nauczanie

Warunki pracy

Dziecko powinno mieć stworzone odpowiednie warunki do pracy. Miejsce pracy ma szczególne znaczenie. Jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Powinno być tak dostosowane do potrzeb dziecka, żeby dobrze się w nim czuło.

Reguły ułatwiające uczniowi naukę i pracę:

- Dziecko powinno odrabiać lekcje i uczyć się we własnym pokoju, albo w takim pomieszczeniu, gdzie może być samo.
- Powinno się przede wszystkim nauczyć wytrwałości i przyzwyczaić się, że nie wszystko od razu się udaje. Musi nauczyć się dokładania wysiłku, żeby dotrzeć do celu. Nie chodzi tutaj o odmawianie pomocy, tylko o pomaganie mu w taki sposób, żeby wzrastało jego poczucie odpowiedzialności i samodzielności.
- Ustal z dzieckiem określony porządek materiałów do nauki z poszczególnych przedmiotów.
- Miejsce pracy powinno być uporządkowane. Jeśli przed rozpoczęciem pracy trzeba długo szukać zeszytów, powstaje u dziecka stres, jeszcze zanim wzięło się do lekcji.
- Zabawki i inne niepotrzebne przedmioty powinny być sprzątnięte z biurka.
- Niezbędne przybory szkolne (ołówki, słowniki, kalkulator) powinny zawsze być pod ręką.
- Wskazane jest prowadzenie terminarza, w którym dziecko może zapisać ważne daty.
- Na zakończenie: **konsekwentnie przestrzegaj tego, żeby dziecko zaczynało zabawę dopiero po nauczaniu się, czy po odrobieniu lekcji.**

Zadbaj, by Twoje dziecko uczyło się systematycznie. Gdy uczy się czegoś mechanicznie (np. tekstu na pamięć, ortografii), niech powtarza materiał krócej, ale za to regularnie, np. przez pięć dni po 15 minut.

Pierwsze pół godziny to najefektywniejszy czas nauki Twojego dziecka (oczywiście od momentu, kiedy rzeczywiście skupi się ono na zadaniu). Zadbaj, by ten czas nauczyło się przeznaczać na najważniejsze, najtrudniejsze zadania.

Warto również, by dziecko wykorzystywało początek nauki na uczenie się nowych zagadnień, następnie wykonywało zadania łatwiejsze, utrwalające wcześniej zdobyte informacje, na końcu zaś - choć na chwilę - powracało do nowych wiadomości.

Zachęcaj dziecko, by ucząc się nowego materiału, starało się znaleźć w nim coś ciekawego dla siebie. Niech odnosi nowe informacje do wcześniej zdobytej wiedzy, robi własne notatki, podkreśla najważniejsze informacje na kolorowo, szuka śmiesznych skojarzeń - wszystkie te działania ułatwią mu szybsze i trwalsze zapamiętanie nowych wiadomości.

Zadbaj o to, by dziecko pamiętało o przerwach w nauce, oraz by w miarę możliwości przerabiało kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie.

ZAPAMIĘTAJ -lekcje będą odbywać się według dotychczasowego planu lekcji.

Sprawdź swój plan lekcji na dziś i przygotuj potrzebne książki, zeszyty, przybory.

Jak się uczyć?

1. Właściwa pora

Najlepiej stała pora dnia. Pracuj według planu lekcji. Między godziną 13.00 a 15.00 znacznie spada koncentracja. Staraj się co 30 - 45 minut rób przerwy (lepiej kilka krótkich niż jedną dłuższą) – napij się czegoś, posłuchaj muzyki, wstań na chwilę od biurka.

2.Skojarzenia

Najtrudniejszy materiał możesz łatwiej przyswoić dzięki kojarzeniu wiadomości z obrazami np. z fizyki – pojęcie “ciepłe powietrze jest lżejsze niż zimne” należy powiązać z balonem, który napompowany takim powietrzem leci w górę.

- Ucząc się, staraj się kojarzyć nową wiedzę z wiadomościami już przyswojonymi.
- Szukaj śmiesznych skojarzeń. Ułatwia to zapamiętywanie.
- Podczas nauki nie zapominaj o tworzeniu wierszyków i rymowanek. Są pomocne w zapamiętywaniu wielu szkolnych wiadomości.

3.Bardzo ważne – urozmaicenia

Nie wolno zbyt długo koncentrować się na jednym temacie. Odrabiając zadania domowe najlepiej jest przeplatać przedmioty (np. po matematyce historia, później przyroda).

4.Porzadek

W bałaganie zbyt wiele czasu traci się na szukanie potrzebnych rzeczy.

5. Wszystkimi zmysłami

Wykorzystuj wszystkie możliwe “kanały” (wzrok, słuch, dotyk).

- Ucząc się używaj słuchu, wzroku i ręki – uważnie czytaj, głośno powtarzaj, pisz albo rysuj.
- Ucząc się, wybieraj ważne informacje, rób notatki, podkreślaj najważniejsze fragmenty na kolorowo.

6. Zawsze planowo

Zapisuj w kalendarzu wszystkie terminy zadanych prac, zalecanych przez nauczyciela programów do obejrzenia itp.

- Bardzo ważne jest planowanie nauki: jakie mam jutro lekcje? Co mam zadane z tych przedmiotów? Co jeszcze mam na jutro przygotować?

7. Powtórki

Powtórz nowy materiał. Nie ma lepszego sposobu na ugruntowanie wiedzy.

- Ucz się ze zrozumieniem. Najlepiej powtarzaj przeczytany materiał własnymi słowami.
- Najłatwiej zapamiętujemy początek i koniec jakiegoś materiału, najtrudniej środek.

8. Prace domowe

- Na początek łatwe zadania, potem trudniejsze ćwiczenia, na koniec zostawiamy najprostsze prace.
- Dobrze jest powtarzać w domu materiał z lekcji jak najszybciej po ich zakończeniu – warto odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia (aż 80 % zapominamy podczas pierwszych 24 godzin).
- W miarę możliwości należy przerabiać kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie, zadania pisemne zaś odrabiać na przemian z ustnymi.

Jak motywować dziecko do nauki?

- podkreślaj znaczenie nauki jako celu
- podkreślaj, że nauka jest ważniejsza niż oceny
- wytłumacz dziecku, że błędy są naturalną częścią procesu nauki

- zapewnij mu pozytywne informacje zwrotne – czyli pochwal je za osiągnięcia
- wyraźnie komunikuj dziecku, że w nie wierzysz (“wiem, że to potrafisz”)
- przyznaj, że praca jest trudna (unikaj stwierdzeń typu: “nie umiesz tego zrobić? Przecież to takie proste!”)
- pokazuj pozytywne przykłady (“ja też miałam trudności z matematyki, ale moja wytrwałość i upór w nauce się opłacił – zrozumiałam działania na ułamkach)
- łącz krytykę z pochwałami (“nie masz problemów z ortografią, ale czasem źle stawiasz przecinki”)
- wystrzegaj się podawania za przykład rodzeństwa lub kolegów – dopasowuj swoje oczekiwania do każdego dziecka z osobna

Jak dbać o bezpieczeństwo dzieci w sieci?

1. Przede wszystkim należy kontrolować czas spędzania dziecka przed komputerem i konsekwentnie go przestrzegać. Nie można dopuścić, aby dziecko większą część dnia spędzało przed komputerem.
2. Uczulić dzieci, aby nie otwierały podejrzanych załączników lub linków.
3. Korzystać ze sprawdzonych linków, źródeł.
4. Nie podawać innym użytkownikom swoich danych, haseł czy kodów.
5. Należy blokować treści, materiały, witryny niepożądane, nieakceptowane.
6. Należy rozmawiać z dziećmi na tematy dotyczące bezpieczeństwa w Internecie.