

ORGANIZACJA NAUKI W DOMU



OKREŚL ZASADY I STAŁE GODZINY NAUKI

Wspólnie z dzieckiem opracujcie plan dnia i nauki, ze stałym miejscem na edukację, obowiązki domowe, zabawę i odpoczynek.

Ucząc się w domu trzeba opracować kilka reguł. Ustalić godzinę, o której zaczyna się naukę (najlepiej 8:00 lub 9:00) i o której będzie jej koniec. Warto ją zaczynać od przejrzenia zleconych zadań i określić kolejność ich wykonywania. Najlepiej zaczynać od tych trudniejszych, a jeśli jest ich kilka - przeplatać je łatwiejszymi.



POMAGAJ W NAUCE

Nigdy jednak nie podawaj gotowych odpowiedzi, ale zadawaj pytania i inspiruj do myślenia. Możesz wskazać na teksty, artykuły, filmiki z których uczeń, rozwiązując trudne zadanie, może skorzystać.

Pamiętaj, że nie jesteście z nauką sami! Zawsze można skontaktować się z nauczycielami i specjalistami ze szkoły. Oni z pewnością pomogą.



PRZYGOTUJ DZIECKU STAŁE MIEJSCE PRACY

Aby nauka była skuteczna, uczeń nie może pracować siedząc w łóżku, na kanapie, czy przy stole w kuchni, ale w jednym stałym i własnym miejscu.

Dziecięce „biuro” musi być przystosowane do wieku dziecka, wzrostu i dominującej przy pisaniu ręki. Oczywiście, powinno być też przewietrzane i dobrze oświetlone.



PAMIĘTAJ O PRZERWACH

Efektywne przerwy trwają około 10-15 minut i przeznaczone są raczej na ruch, niż granie na telefonie

Należy jednak stosować je w odpowiednim momencie. Uczeń powinien dojść do jakiegoś punktu, zakończyć pewien etap nauki, zanim skorzysta z pauzy, np. wykonać w pełni trudne zadanie z matematyki, czy rysunek na plastykę.



MOTYWUJ

W miarę możliwości spróbuj znaleźć czas na sprawdzenie pracy dziecka i docenienie go, nie tylko za to co zrobiło poprawnie ale za wysiłek, który włożyło w pracę.

Nic tak nie wzmacnia motywacji, jak dostrzeganie efektów pracy. Jesteś najcenniejszą osobą dla swojego dziecka. Twoje zdanie, wyrażona pochwała lub dezaprobatą ma znaczny wpływ na kształtowanie, nie tylko jego zdolności poznawczych, ale obrazu własnej osoby i poczucia własnej wartości.

Zegar Biologiczny

7:00-13:00

stopniowo rośnie
koncentracja, pamięć
krótkotrwała i
kreatywność

Do nauki

23:00-07:00

czas na sen i
regenerację

13:00-15:00

gwałtownie spada
koncentracja, czas
na posiłek i drzemkę

17:00-23:00

czas na ćwiczenia
fizyczne, relaks,
spotkania
towarzyskie

15:00-17:00

najlepszy czas na
efektywną naukę i
długotrwałe
zapamiętywanie



MÓJ PLAN NA DZISIAJ

data

MOJE DZISIEJSZE SAMOPOCZUCIE:



MOJE OBOWIĄZKI NA DZIS:



HARONOGRAM DNIA:

6.00	-----
7.00	-----
8.00	-----
9.00	-----
10.00	-----
11.00	-----
12.00	-----
13.00	-----
14.00	-----
15.00	-----
16.00	-----
17.00	-----
18.00	-----
19.00	-----
20.00	-----
21.00	-----
22.00	-----

WYPITA WODA:



NOWA RZECZ, KTÓREJ DZISIAJ SPRÓBUJE:



między myślami