

W związku z zaleceniami MEN przekazujemy rodzicom informacje o tym jak organizować dzieciom warunki do nauki w domu, jak dziecko motywować i wspierać do systematycznego uczenia się oraz jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci

## **I. Formy uczenia się zgodne z higieną pracy umysłowej.**

W procesie nauczania – uczenia się, niezwykle ważnym zagadnieniem jest higiena pracy umysłowej ucznia.

Organizacja nauki domowej to czynnik, który w istotny sposób wpływa na postępy w uczeniu się. Możliwości percepcyjne uczniów najmłodszych różnią się znacznie od możliwości uczniów starszych. Ustalono, że dzieci w wieku 7 – 10 lat mogą skupić uwagę na zagadnieniu przez około 20 minut. W wieku 15 lat czas ten przedłuża się do 30 minut

Przemęczenie powstaje po wysiłku długotrwałym, nawet niezbyt intensywnym, ale nieprzerwanym chwilami odpoczynku. Pierwszymi objawami zmęczenia uczniów są: rozproszenie uwagi, nadmierna pobudliwość, drażliwość i żywość, pobudzenie ruchowe, które mogą następnie przejść w objawy apatii, senności oraz brak zdolności skupiania uwagi.

Aby zapobiec występowaniu tych objawów należy stosować przerwy w nauce i odpowiednio je wykorzystywać poprzez relaks, gimnastykę i wypoczynek ucznia, który regulowany prawidłowym rozkładem organizacyjnym dnia wdraża do systematyczności oraz nawyków higienicznych.

W rozkładzie dnia powinno przestrzegać się przede wszystkim prawidłowej proporcji między trzema elementami: snem, zajęciami ruchowymi oraz nauką. Oczywiście rozkład dnia ucznia w dużym stopniu jest wyznaczony przez obowiązki szkolne. Sen powinien odbywać się tylko w nocy od godziny 20 –tej dla dzieci młodszych i od 20.30, 21.00 dla dzieci starszych i trwać:

- 9-11 godzin na dobę- dzieci w wieku szkolnym (6-13
- 8-10 godzin- nastolatki (14-17 lat)

Zajęcia ruchowe to nie tylko sport, ale też majsterkowanie, pomoc w zajęciach domowych.

Nauka w domu powinna być racjonalnie zorganizowana. Wymaga to od ucznia nie tylko dobrej znajomości zadań, jakie ma do wykonania, ale też orientacji,

jaką wybrać taktykę, jak ukierunkować przebieg swojej nauki w domu.

Wskazane jest następujące rozłożenie odrabiania pracy domowej:

- odrabianie na przemian zadań trudnych i łatwych, co zapobiegnie szybkiemu zmęczeniu,
- przeplatanie zadań pisemnych ustnymi,
- przechodzenie do odrabiania zadań z następnego przedmiotu dopiero po dokładnym opracowaniu materiału z przedmiotu przygotowanego poprzednio,
- odrabianie zadań w tym dniu, w którym zostały zadane,
- równomierne rozkładanie pracy na poszczególne dni tygodnia,
- w każdym dniu wykonanie najpierw zadań bieżących, po ich ukończeniu przystępowanie do odrabiania zadań okresowych (powtórki, lektura, referaty, sprawozdania) ,
- przed pracą przewietrzenie pokoju, przygotowanie stołu, przejrzanie rozkładu lekcji, przygotowanie potrzebnych podręczników, zeszytów i przyborów do pisania – ważne utrzymanie ładu wokół siebie,
- po zapoznaniu się z całością pracy, ułożenie jej planu (ustalenie kolejności wykonania zadań, zaplanowanie krótkich przerw między poszczególnymi zadaniami – konieczne!
- pracowanie równomierne, staranne, bez pośpiechu.

### **Ważna rola rodziców**

1. Jeśli dziecko uczy się, nie przeszkadzaj mu. Nie pozwól też, by robiło to rodzeństwo.
2. Na atmosferę nauki mocno wpływa nastawienie rodziców do szkoły i edukacji. Im bardziej RODZICE wspierają dziecko w nauce, tym lepsza jest atmosfera do uczenia się.
3. Bądź gotowy do pomocy, jeśli dziecko cię potrzebuje. Nie naciskaj jednak, jeśli o to nie prosi. Czasem lepiej je zostawić, by rozwiązało problem samo. Nie jest jednak dobrze, jak dziecko ma poczucie, że jest ze swoimi szkolnymi problemami samo.
4. Gdy dziecko uczy się, dyskretnie sprawdzaj, czy rzeczywiście to robi
5. Sprawdzaj czy dziecko odrobiło wszystko co było zadane, sprawdź też czy zadania wykonane są prawidłowo.
6. Nigdy nie zapominajmy o jeszcze jednym potężnym narzędziu.  
**Pochwała za odrobione lekcje skutecznie dodaje dziecku skrzydeł**

Uczeń, który będzie posiadał taki regulamin nauki, przyswoi sobie jego zasady i będzie stosować się do nich, na pewno straci mniej czasu na czynności przygotowawcze, jego praca będzie bardziej efektywna, lepiej zorganizowana, a tym samym łatwiej i pewniej osiągnie powodzenie szkolne.

## **II. Jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą**

Jeśli chcesz pomóc dziecku zwiększyć motywację do nauki:

- podkreślaj znaczenie nauki w życiu człowieka,
- doceniaj pracę i samodzielność,
- dostrzegaj osiągnięcia dziecka,
- pomagaj, ale nie wyręczaj,
- nie wyśmiewaj niepowodzeń, ale wskaż jak można uczyć się na błędach,
- nie stawiaj wymagań wobec dziecka ponad jego możliwości,
- pokazuj praktyczne zastosowania zdobywanych informacji,
- wzbudzaj w dziecku zainteresowania wieloma dziedzinami życia,
- twórz warunki do poszerzenia wiedzy i doświadczeń dziecka,
- pomagaj w rozwinięciu umiejętności potrzebnych w nauce (czytanie, zapamiętywanie, notowanie, koncentracja uwagi i inne),
  - **Wspieraj!**

## **III. Mądre korzystanie z Internetu – bezpieczeństwo w sieci.**

### **Drodzy rodzice**

1. Ustalcie z dziećmi wspólne zasady korzystania z internetu, podajcie im dzienny czas, który mogą spędzić przy komputerze. Warto, aby dziecko pamiętało, że Internet nie może stanowić jedynej formy spędzania wolnego czasu.

2. Rozmawiajcie z dzieckiem na temat korzyści oraz zagrożeń płynących z Internetu. Ważne, by dziecko wiedziało, że jest wiele ciekawych stron, które pozwalają rozwijać zainteresowania. Jednakże dziecko powinno wiedzieć również, że Internet oferuje wiele szkodliwych treści. Śmiało pytajcie dziecko co najczęściej robi w Internecie, czym zajmuje się oraz z kim rozmawia. Pamiętajcie, że na rozmowę nigdy nie jest za późno!

3. Uświadamiajcie dziecko, że w sieci obowiązuje kultura. Należy tak traktować drugą osobę jak chcielibyśmy, aby nas traktowano. W świecie Internetu ludzie powinni szanować się nawzajem.
4. Zwracajcie uwagę, aby nigdy nie podawało w internecie żadnych prywatnych danych i aby unikało wszelkich serwisów, wymagających podania numeru PESEL, adresu, nazwiska, czy numeru telefonu.
5. Zadbajcie o tym, aby zawsze korzystać z aktualnego programu antywirusowego, wybierajcie oprogramowania, które są sprawdzone.
6. Twórzcie bezpieczne, skomplikowane hasła, nie wybierajcie tych, które są łatwe do odgadnięcia.
7. Unikajcie pobierania plików z niepewnych źródeł.
8. Zwracajcie uwagę, czy witryna, z którą chcecie się połączyć, posiada certyfikat SSL – dzięki temu zyskacie pewność, że serwer, z którym się łączyście jest bezpieczny
9. Rozmawiajcie z dzieckiem i dyskretnie kontrolujcie jego działania w sieci.