

Psycholog szkolny poleca:

**Jak organizować dzieciom warunki
do nauki w domu?**



#jestemodpowiedzialny #zostajęwdomu #nienudzęsię #mampomysły #podajędalej

Drodzy Rodzice,

w ostatnich dniach nasze życie się zmieniło:
ograniczone zostały spotkania, wydarzenia publiczne, kontakty z innymi.
Pojawiła się za to niepewność odnośnie pracy i edukacji dzieci.

Dla każdego z nas jest to trudny czas.

Pamiętajmy jednak, że to **stan przejściowy**, który minie.

Mimo to, sytuacja która nas dotknęła, może wywoływać **napięcie i stres**.

Nie dopuśćmy jednak, aby temat koronawirusa był głównym tematem rozmów w naszych domach. W życiu codziennym trzymajmy się **rutyny** – to może pomóc.

**Warto pamiętać, że podczas edukacji zdalnej,
konieczna jest nie tylko systematyczna praca dziecka,
ale również uwaga i wsparcie ze strony rodziców.**



**W trakcie nauki w domu pamiętajmy
o najważniejszych zasadach:**



Zaczynamy dzień **wcześnie**, najlepiej o tej samej porze,
co dzień szkolny (nie później niż o 9.00).

Ważne jest, żeby dziecko **ubrało się w normalne ubrania**,
nie chodziło cały dzień w piżamie.



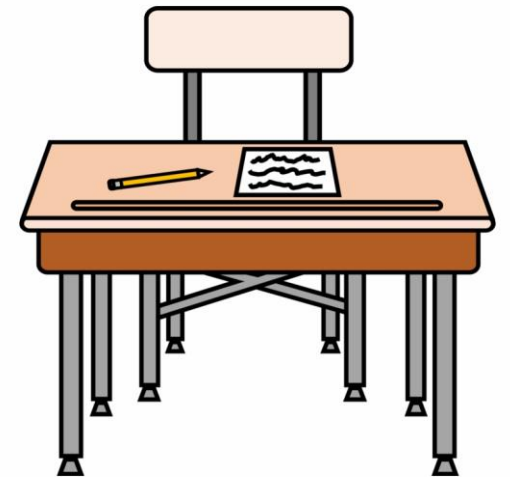
Zadbajmy o **zdrowe śniadanie.**

Odpowiednia dieta wspiera system odpornościowy,
wspomaga koncentrację i pamięć.



Przygotujmy **miejsce pracy dziecka:**
czyste biurko, bez telefonów i tabletów w pobliżu.

W pokoju, w którym dziecko odrabia lekcje,
nie powinien być też włączony telewizor.



WAŻNE

Nie przerywajmy nauki dziecka, nie wołajmy go do telefonu,
wyłączmy wszelkie źródła dźwięku.

Dzięki temu dziecko widzi, że traktujemy jego naukę
bardzo poważnie.

Ustalmy, że wszystkie dzieci uczą się **w tym samym czasie.**

Niech żadne dziecko nie ogląda wtedy telewizji i nie gra na komputerze,
a telefony niech będą wyciszone.

Wspólnie z dzieckiem zrobimy **plan dnia** (jak plan lekcji w szkole).

Niech dziecko sprawdzi polecenia od nauczyciela na dany dzień,
zrobi **listę zadań do wykonania**.



Pamiętajmy, że **zadania trudne** warto **dzielić na części**.

Można też zrobić **graficzny plan dnia** i zaznaczać wykonane zadania.





Krótkie przerwy (zależnie od potrzeb dziecka)

co 30 – 45 minut

powinny być przeznaczone na poruszanie się:

nie korzystajmy wtedy z komputera i innych wciągających rzeczy

(około 10 – 15 minut).

Można wykorzystać **stoper**, który będzie regulował czas pracy.

Po nauce nie zapominajmy o **ruchu**

(oczywiście zgodnie z zaleceniami bezpieczeństwa i w miarę możliwości)

i przyjemnościach.

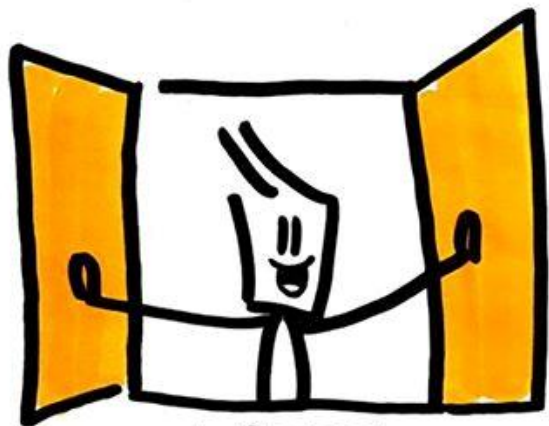
Zachęcajmy do **wspólnego** gotowania, spędzania czasu razem,
czy innych zajęć, które sprawiają **radość** naszym dzieciom.



Ograniczajmy czas spędzany przed telewizorem i komputerem.



WYZNACZ MIEJSCE
DO NAUKI



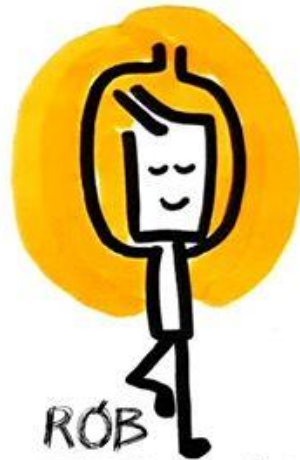
WIETRZ
SWÓJ
POKÓJ



OKREŚL
GODZINY
SWOJEJ PRACY

WYŁĄCZ
ROZPRASZACZE

JAK UCZYĆ SIĘ ZDALNIE



RÓB
PRZERWY



ZRÓB
SWOICH
ZAJĘĆ

SPRAWDZAJ
MATERIAŁY
OD NAUCZYCIELI



ZDROWO SIĘ
OPŻYWIJ

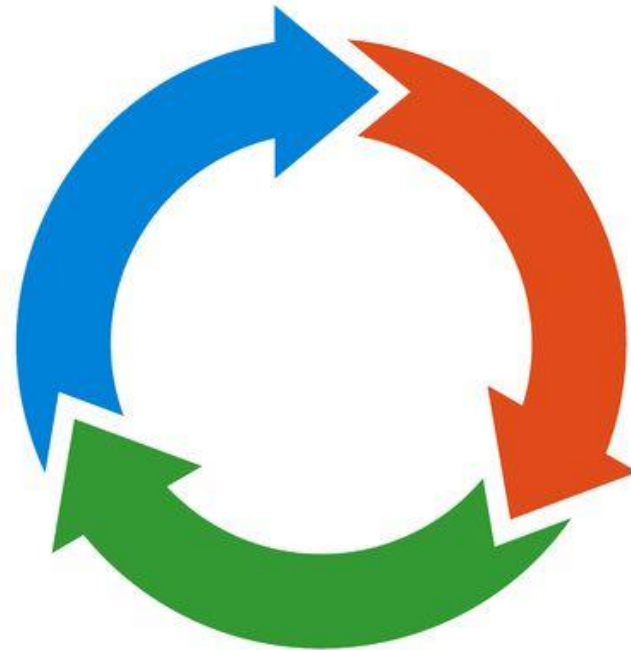
M.

**A oto kilka podstawowych informacji
dotyczących efektywnych sposobów uczenia się:**



Powtarzanie

to najlepszy sposób na zapamiętywanie.



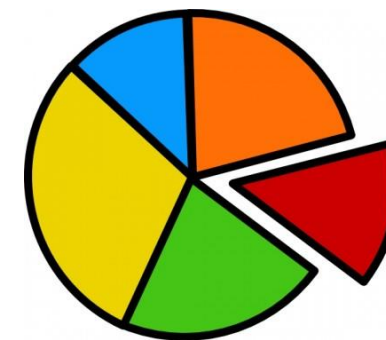
Powtarzać należy **systematycznie**.





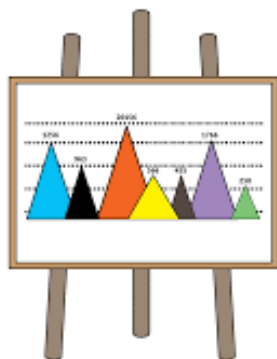
Robienie notatek –

używanie kolorowych pisaków do podkreślania zasadniczych kwestii oraz wykorzystywanie zakładek do oddzielania partii materiału ułatwia naukę.



Rysowanie wykresów i ilustracji

na dany temat sprawi, że łatwiej nam będzie zapamiętać daną partię materiału.



Wskazane jest również wykorzystywanie

różnych form uczenia się–

warto używanie atlasów, słowników,

samodzielnie poszukując informacji.



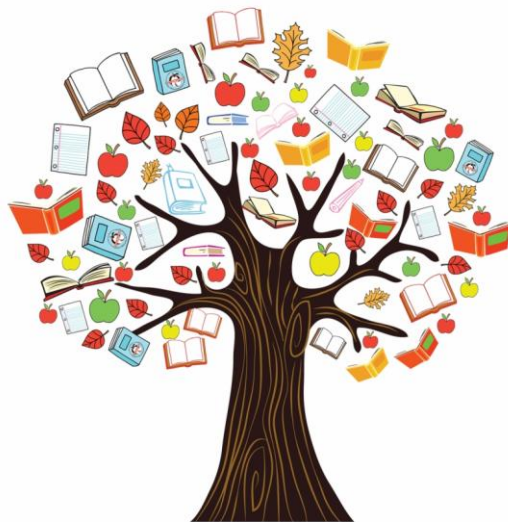
Wyjaśnianie, opowiadanie materiału drugiej osobie, **dyskutowanie** na ten temat również ułatwi nam zapamiętanie danej porcji wiedzy.



Warto też rozpocząć naukę
od **najtrudniejszych** przedmiotów.



Skuteczne jest również **przeplatanie**
przedmiotów ścisłych humanistycznymi.



WAŻNE

Warto nauczyć dziecko traktować naukę jak

wyzwanie i pokazywać mu,

jak **wartościowe** jest robienie czegoś,

czego jeszcze nigdy się nie wykonywało,

a co pozornie wydaje się trudne.

NOTOWANIE ZDALNYCH LEKCJI

ALE JAK?

ZAKREŚLAJ
POMARAŃCZOWYM

KOLOR,
KTÓRY
SIĘ
ZAPAMIĘTUJE



ZAZNACZAJ
INFORMACJE

← WIEM
← MUSZE ZAPYTAĆ
← DODATKOWE
← PROBLEM



WYRÓZNIAJ
TEMATY

ZEBY SIĘ NIE POGUBIĆ

RYSUJ IKONY

ŚMIESZNE I ZWIĄZANE
Z TEMATEM!

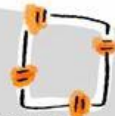
MÓZG
LUBI
SIĘ ŚMIĄC



system
ENDO-
RFINA

RAMKI

GRUPUJĄ WIZUALNIE
NOTATKI.
WIDZISZ I WIESZ
GDZIE CO JEST!



JULIA.ANNA
maluje

POWODZENIA!

Zapraszam również do wysłuchania **wykładu online**
pt. **Koronawirus: jak skutecznie uczyć się z domu?**

prof. Tomasz Grzyb i Zofia Szynal

<https://www.youtube.com/watch?v=D8UcJEgbHzw>

SZANOWNI RODZICE I DRODZY UCZNIOWIE

Pamiętajmy, że każdy kryzys mija!

I choć bycie w nim jest trudne, to jednak może być także okazją do **rozwoju**.

Higiena psychiczna obok fizycznej jest równie ważna –
nie pozwólmy dlatego, by wirus zaraził naszą psychikę.

**Wykorzystajmy ten czas na zbliżenie się do rodziny, dbanie o zdrowie,
naukę i rozwój intelektualny.**

**W przypadku potrzeby uzyskania wsparcia psychologa szkolnego
zapraszam do kontaktu drogą elektroniczną.**

Wiadomości proszę wysyłać na adres: **psycholog.sp1piechowice@gmail.com**.

#pomoc #psycholog #kryzys #epidemia #uczeń #rodzic #nauczyciel #NAPISZ #psycholog.sp1piechowice@gmail.com



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

PSYCHOLOG SZKOLNY

Paulina Liebersbach

psycholog.sp1piechowice@gmail.com