

## **Drodzy Rodzice przed Wami duże wyzwanie!!!**

### **Nauka w domu!**

#### **Jak ją zorganizować żeby nie zwariować?**

#### **Co jest ważne w domowej edukacji?**

#### **Jak motywować dziecko do nauki?**

Nasuwa się cała masa pytań... mogą Wam towarzyszyć różne obawy, wątpliwości, złość, które są całkowicie zrozumiałe. Są tacy, którzy rozkoszują się tym, co daje ten czas.... Spokój, cisza, gotowanie, poznawanie przestworzy internetu. Każdy sposób przeżywania jest ok, jeśli czujesz się z nim dobrze. Co Ty czujesz? Jak siebie z nim radzisz?

Spróbujcie pomóc swoim dzieciom, w tym czasie, dla nich jest to też nowa sytuacja i nie lada wyzwanie.

**Ważne jest, żeby Wasze dzieci pozostały w kontakcie z ludźmi** – wirtualne spotkania z nauczycielami i kolegami z klasy łagodzą poczucie izolacji. Ciekawe czy oni odkrywają wartość odebranych szans spotkań z przyjaciółmi? Brakuje im tego?

**Ważne jest zachowanie pewnego rytmu, planu dnia**, odniesienia do znanej rzeczywistości. To daje poczucie bezpieczeństwa.

**Ważne jest też, żeby dzieci miały swoje zajęcia** w czasie, kiedy rodzice pracują i tutaj liczy się Wasza inwencja twórcza, pomysł i wyobraźnia dziecka.

**Ważne jest, aby wspierać dziecko, a nie wyręczać.** Należy dziecko przyzwyczajać do podejmowania wysiłku, do pokonywania trudności, wtedy uwierzy we własne możliwości, a także uczy się rozwijać swoje uzdolnienia, a przede wszystkim uczy się odpowiedzialności za swoje postępowanie.

**Ważne jest, aby motywować, chwalić i doceniać dziecko.** Syn, córka będzie miało poczucie, że rodzice interesują się jego życiem. Często pytamy dziecko "co dziś dostałeś", a powinniśmy zapytać: „czego się dziś nauczyłeś”. Powiedz mu, że jesteś z niego dumny.

**Buduj w dziecku poczucie własnej wartości.** Dziecko będzie pozytywnie myślało o sobie, gdy będzie miało poczucie własnej wartości. Zadaniem rodziców jest pomóc znaleźć swoje silne strony. Wiara we własne możliwości może zaprowadzić na sam szczyt, a jej brak powoduje utratę mnóstwa fantastycznych okazji do nauki, zabawy, poznania ciekawych ludzi.

Nauka sama w sobie, poszerzanie wiedzy na miarę możliwości w tych niecodziennych okolicznościach – też jest ważne, ale nie powinno być jedynym, ani nawet najważniejszym celem szkoły w domu.

Szkoła online, kiedy dzieci są w kontakcie z nauczycielem, kiedy dostają zadania, które są w stanie samodzielnie wykonać, kiedy są to zadania zachęcające i inspirujące, kiedy uwzględniają potrzeby i możliwości uczniów – taka szkoła zdalna wspiera.

Drodzy Rodzice, na koniec zachęcam Was do obejrzenia krótkiego filmiku "domowa szkoła tutorial".

Nagranie trwa tylko 10 min., a może Wam pomóc przy organizacji dnia codziennego Waszego dziecka. <https://www.youtube.com/watch?v=g9G9qqiM0Sw&t=3s...>

Przesyłam również obrazek.... może pomoże!!! :)

## JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ? ... W DOMU

Katarzyna Wiercińska

### MIEJSCE NAUKI

- UPORZĄDKOWANE
- ZOSTAW: KSIĄŻKI, ZESZYTY, BRUDNOPIS, PRZYBORY, KOMPUTER/LAPTOP/TELEFON - JEŚLI SĄ POTRZEBNE DO NAUKI
- POSTAW NA BIURKU SZKLANKĘ WODY I PRZEKAŚKĘ – NIE BĘDZIESZ MUSIAŁ ODRYWAĆ SIĘ OD NAUKI
- USUŃ: WSZELKIE PAPIERKI, ZABAWKI, GRY, ROZPRASZACZE
- WYŁĄCZ POWIADOMIENIA W TELEFONIE I LAPTOPIE/KOMPUTERZE

### PRZERWY

- POMIĘDZY ZADANIAMI WARTO ZROBIĆ PRZERWĘ
- PODCZAS PRZERWY WARTO:  
COŚ ZJEŚĆ  
POROZCIĄGAĆ SIĘ  
NAPIĆ SIĘ WODY

### WSPARCIE

- NAUKA JEST TRUDNIEJSZA, BO ZWYKLE PYTANIE DO NAUCZYCIELA „PROSZĘ PANI, A O CO CHODZI W TYM ZADANIU?” STAJE SIĘ BARDZO ODLEGŁE
- NIE MARTW SIĘ! TERAZ MOŻESZ SPYTAĆ: KOLEGÓW I KOLEŻANEK – ZADZWOŃ LUB NAPISZ (MESSENGER, SMS) RODZICÓW NAUCZYCIELI – PO PROSTU ZAPYTAJ (ZGODNIE Z TYM, JAKĄ FORMĘ KONTAKTU ZAPROPONOWAŁ NAUCZYCIEL)

### PLAN DNIA

#### STAŁA GODZINA WSTAWANIA

- WBRĘW POZOROM RUTYNA JEST DOBRA! WSTAWAJ CODZIENNIE O TEJ SAMEJ GODZINIE, Z CZASEM ORGANIZM SAM ZACZNIE SIĘ BUDZIĆ O TEJ GODZINIE

#### AKTYWNY PORANEK

- NASZ MÓZG JEST PRZYZWYCZAJONY DO WYSIŁKU W GODZINACH PORANNYCH, DLATEGO WARTO USTALIĆ CZAS NA NAUKĘ RANO
- DOBRZE RANO WYKONAĆ OD RAZU JAKĄS CZYNNOŚĆ, KTÓRA DAJE WIDOCZNY EFEKT, NP. POŚCIELIĆ ŁÓZKO
- PRZED NAUKĄ NAJLEPIJ NIE ROZPRASZAJ SIĘ GRĄ NA KOMPUTERZE, OGLĄDANIEM SERIALI ITP. - NAJLEPIJ ZACZĄĆ OD RAZU OD NAUKI

#### STAŁE GODZINY NAUKI

- UCZ SIĘ CODZIENNIE (POZA WEEKNDAMI) W TYCH SAMYCH GODZINACH, NP. 9-13 I 16-18

### STOSUJ SPOSOBY

- ZRÓB LISTĘ: BIEŻĄCE ZADANIA NA DZISIAJ, BIEŻĄCE ZADANIA NA KOLEJNE DNI I PROJEKTY NA DALSZE DNI
- „ZJEDZ ŻABĘ”- ZACZNIJ OD NAJTUDNIEJSZEGO ZADANIA, POTEM ZRÓB PROSTSZE
- „ZASADA 2 MINUT” – JEŚLI ZADANIE WYMAGA TYLKO 2 MINUT, ZRÓB JE NATYCHMIAST!
- ROZŁÓŻ DUŻY PROBLEM NA MAŁE – PODZIEL MATERIAŁ NA CZĘŚCI, PO KAŻDEJ CZĘŚCI RÓB SOBIE POWTÓRKI
- ĆWICZ PROSTE WYJAŚNIENIA – OPOWIEDZ, CZEGO SIĘ NAUCZYŁEŚ RODZICOM LUB RODZENSTWU
- RÓB NOTATKI:
  - Z ZAKREŚLACZAMI
  - Z RYSUNKAMI
  - Z HISTORYJKAMI
- STOSUJ KOLORY
- TWÓRZ MAPY MYŚLI
- ROZPISZ W PUNKTACH
- KORZYSTAJ Z TECHNOLOGII: OBEJRZYJ FILM LUB WYKŁAD
- POWTÓRKI, POWTÓRKI I POWTÓRKI... ZAPAMIĘTAŁEŚ? POWTÓRZ!

# JAK WSPIERAĆ DZIECKO? W "CZASACH NIEPEWNOŚCI"

za: University of North Carolina Frank Porter Graham Institute



## 1. Dostarczaj wiedzy, która ułatwi zrozumienie i opanowanie sytuacji

Bądź wiarygodnym źródłem wiedzy. Używaj prostego, konkretnego i adekwatnego do wieku języka.



## 2. Zapewnij możliwość wyrażania emocji

Np. narysuj to co czujesz! Bądź emocjonalnie dostępny. Różne formy aktywności wyrażające emocje.



## 3. Ustal sposoby radzenia sobie i uspakajania

Zestaw ćwiczeń/zadań, które w chwili napięcia dziecko może wykorzystać: ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia rozluźniające, ćwiczenia na uważność, aktywność fizyczna, przytulanie itp.



## 4. Utrzymaj rutyny dnia

Schemat wstawiania i kładzenia się spać, codzienne obowiązki.



## 5. Twórz nowe rutyny

Plan dnia/ Home-office rodziców - wizualny plan lekcji, co kto kiedy robi, konkretnie wyznaczony czas na naukę/ przyjemność. Zaplanujcie " Nową rodzinną tradycję" Nauka samodzielnego uczenia się, akceptacja zmian.



## 6. Potrzymuj kontakty (zdalnie)

Ważne, aby dzieci nie odczuwały znacznej izolacji od rówieśników. zachęcaj dzieci do rozmowy przez telefon, komunikatory internetowe



## 7. Zwracaj uwagę na zmiany zachowania dziecka

Zmiany w zachowaniu dzieci mogą świadczyć o tym, że dziecko nie radzi sobie z nową sytuacją i potrzebuje wsparcia.

AUTOR: AGNIESZKA CHUDZIK

Powodzenia! Pozdrawiam i życzę zdrowia :)