**Jak zorganizować dzieciom naukę w domu?**

**Szanowni Rodzice**,

Obecna sytuacja, w której się znaleźliśmy nie jest łatwa dla nas wszystkich. Przede wszystkim konieczne jest stosowanie się do pozostawania w domu i unikaniu kontaktów bezpośrednich z innymi osobami. Tymczasowa nauka w domu to nie szkoła i duża część dzieci będzie mniej skupiona niż ma to miejsce na lekcjach w szkolnej klasie. Dom nie jest szkołą, ale warto tak zorganizować przestrzeń i czas, by dzieci w miarę możliwości wykorzystały okres przymusowej izolacji na rozwój swojego potencjału.

Oto kilka rad, jak stworzyć odpowiednie warunki do nauki w domu:

1. **PLAN DNIA**

Wspólnie z dzieckiem ustalcie harmonogram dnia, z uwzględnieniem pobudki, posiłków, obowiązków domowych, odpoczynku, zabawy i nauki (z podziałem na przedmioty). Dla młodszych dzieci można wspólnie stworzyć plan ilustrowany i powiesić go w miejscu widocznym dla wszystkich członków rodziny. Bez względu na wiek, współuczestniczenie w układaniu rozkładu dnia da dzieciom poczucie sprawczości i podmiotowości.

1. **SPOKOJNE MIEJSCE do NAUKI**

* Każdemu dziecku należy zapewnić w domu stałe miejsce/kącik do pracy.
* W miejscu pracy ucznia musi panować ład i porządek. Powinny znajdować się tylko niezbędne do nauki przedmioty, bez rozpraszaczy w postaci ulubionych zabawek, smartfonu czy innych zbędnych przedmiotów.
* Pokój musi być jasny, światło zaś powinno padać z lewej strony pracującego u dzieci praworęcznych, a u leworęcznych odwrotnie. Należy przy tym pamiętać, że nie tylko słabe, ale jednocześnie jaskrawe światło jest szkodliwe, wywołuje zmęczenie wzroku, a przez to zmęczenie umysłowe.
* Podczas czasu przeznaczonego na naukę, proszę zadbać o atmosferę skupienia w domu. Należy zatroszczyć się, by nie docierały odgłosy włączonego telewizora, radia czy rozmowy telefonicznej.

1. **CZAS PRACY oraz PRZERWY**

Warto wiedzieć, że zdecydowana większość dzieci poznawczo lepiej funkcjonuje w godzinach przedpołudniowych lub wczesno popołudniowych. Dlatego naukę należy zaplanować w pierwszej połowie dnia. Oczywiście każda rodzina może wprowadzić modyfikacje, które bardziej odpowiadają jej potrzebom i rytmowi życia. Optymalnym czasem rozpoczęcia pracy jest godzina 9.00 lub 10.00. Gdy dziecko się zmęczy nauką, jego koncentracja osłabnie, warto zrobić krótkie 10-15-minutowe przerwy np. na zrobienie herbaty czy inną mało absorbującą aktywność.

1. **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Może być na świeżym powietrzu (np. spacer z psem) lub w domu (ćwiczenia, taniec, zabawy ruchowe dla najmłodszych). Ruch pozytywnie wpływa na mózg – stymuluje jego rozwój.

1. **CZAS RODZINNY**

Wieczorem warto wykorzystać czas na wspólne rozmowy, granie w planszówki, przygotowanie kolacji, wspólne obejrzenie filmu. Można podsumować dzień, zastanowić się, co nas w tym dniu wspierało, a co można zmienić lub zrobić inaczej. Proszę rozmawiać z dziećmi o tym, co się dzieje na świecie, jeśli chcą o coś zapytać. Rozmawiajcie o tym, co czują, co myślą.

Opracowała:

Monika Karbowiak