

INFORMACJA DLA UCZNIÓW I RODZICÓW

Minister Edukacji Narodowej skierował do dyrektorów informację w sprawie przygotowania szkół oraz placówek systemu oświaty do organizacji zajęć edukacyjnych i zajęć prowadzonych w ramach form pozaszkolnych kształcenia ustawicznego z wykorzystaniem metod, a także technik kształcenia na odległość. W najbliższych dniach wejdzie w życie rozporządzenie, które ureguje organizację kształcenia wykorzystującego metody tzw. zdalnego nauczania.

Ważne wskazówki dla rodziców:

- dzieci w wieku 7 – 10 lat mogą skupić uwagę na lekcji przez około 20 minut
- dzieci w wieku 15 lat do 30 minut.

Przemęczenie powstaje po wysiłku długotrwałym, nawet niezbyt intensywnym, ale nie przerywanym chwilami odpoczynku. Pierwszymi objawami zmęczenia uczniów są: rozproszenie uwagi, nadmierna pobudliwość, drażliwość, pobudzenie ruchowe. Aby zapobiec występowaniu tych objawów należy stosować przerwy w nauce i odpowiednio je wykorzystywać poprzez relaks i czynny wypoczynek, najlepiej na świeżym powietrzu.

Ważnym elementem higienicznym jest racjonalny tryb życia ucznia, który regulowany prawidłowym rozkładem dnia prowadzi do systematyczności oraz nawyków higienicznych.

Należy przestrzegać przede wszystkim prawidłowej proporcji między takimi elementami jak: sen, zajęcia ruchowe oraz nauka w domu.

Sen powinien odbywać się tylko w nocy od godziny:

- 20 –tej dla dzieci młodszych
- 20.30, 21.00 dla dzieci starszych

i trwać:

- 12 godzin – dzieci 5 –8 lat,
- 11 godzin – dzieci 11 lat,
- 10 godzin – dzieci 11-15 lat,
- 8 – 9 godzin dzieci powyżej 15 lat.

W jaki sposób rodzic może pomóc dziecku?

Niewskazane jest siedzenie z dzieckiem przez cały czas odrabiania lekcji. Dobrze jest przyzwyczajać dziecko do wykonywania samodzielnej pracy w określonym czasie. Jest to przyzwyczajanie do dobrej organizacji pracy. Dziecku najlepiej umysłowo pracuje się rano od 8 do 11, zaś po południu od godziny 14 do 17.

Rodzic powinien regulować proporcję między czasem spędzonym na zabawie, a innymi obowiązkami dziecka. Jeśli dziecko, nawet po odpoczynku nadal nie zabiera się do nauki, pomóżmy mu. Zachęta, zainteresowanie nauką, delikatne naprowadzenie, pobudzenie dziecka do działania, to najlepsza pomoc rodziców.

Rodzic powinien czuwać nad przebiegiem odrabiania lekcji i dyskretnie obserwować pracę, nie zostawiajmy dziecka samemu sobie.

Dziecko musi wiedzieć, że rodzice interesują się jego nauką, dostrzegają sukcesy i cieszą się nimi, nie lekceważą żadnych jego zaniedbań.

Stwórzmy dziecku dobre warunki do nauki:

- stałe miejsce do pracy (swój stolik, biurko, półkę na książki, zeszyty, przybory szkolne)
- miejsce do nauki powinno być ustawione tak, by światło dzienne padało z lewej strony
- krzesółko dostosowane do wzrostu dziecka, tak, aby nogi dotykały podłogi (nieprawidłowa pozycja sprawia, że dziecko szybko się męczy, jest znużone i zniecierpliwione)
- pomieszczenie przeznaczone do nauki powinno być wentylowane

Zasady efektywnego uczenia się:

- Odrabiaj lekcje w tym dniu, w którym zostały zadane.
- Rozłóż równomiernie pracę na poszczególne dni tygodnia.
- W każdym dniu wykonaj najpierw zadania bieżące, po ich ukończeniu przystępuj do odrabiania zadań okresowych (powtórki, lektura, referaty, sprawozdania).
- Przed nauką przewietrz pokój, przejrzyj rozkład lekcji, przygotuj potrzebne podręczniki, zeszyty i przybory do pisania.
- Po zapoznaniu się z całością pracy, ułóż jej plan (ustal kolejność wykonania zadań, zaplanuj krótkie przerwy między poszczególnymi zadaniami).
- Pracuj równomiernie, starannie, bez pośpiechu.

Dzieci w młodszej grupie wiekowej na ogół chętnie i z zapałem zabierają się do nauki. Pilnie słuchają i gorliwie wypełniają polecenia nauczyciela, rodzica. Potrzebna jest tu rozsądna rozmowa z dzieckiem. Możemy dziecku, które ma trudności, dyskretnie pomóc, naprowadzić, wspólnie z nim zastanowić się nad problemem, zawsze starając się wykazać maksimum zainteresowania. Do należytego wypełniania obowiązków trzeba przyzwyczaić dziecko od najmłodszych lat, bowiem wytworzone w pierwszych latach nauki szkolnej nawyki są najtrwalsze.