Jak zorganizować dzieciom miejsce do nauki w domu, jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą?

Jeżeli dziecko ma uczyć się w domu, ważne jest zadbanie o odpowiednie warunki, czas i miejsce do nauki. Należy postarać się, żeby dziecko odrabiało lekcje we własnym pokoju albo w takim pomieszczeniu, gdzie może być samo, żeby miało spokój i mogło się skupić. Miejsce pracy dziecka ma duże znaczenie, gdyż jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Warto zadbać o wygodną pozycję przy biurku, systematyczne wietrzenie pokoju oraz ograniczyć dostęp do takich „rozpraszaczy", jak telewizor czy telefon. Jeżeli nauka odbywa się z wykorzystaniem komputera, powinniśmy zadbać o to, żeby dziecko mogło z niego skorzystać (ustalić czas dla każdego dziecka). Zasady bezpiecznej pracy przy komputerze Bezpieczeństwo i higiena pracy przy komputerze, ekranie telefonu itp. pozwala zniwelować skutki wpatrywania się w monitor przez kilka godzin, co może bardzo obciążać wzrok. W przypadku siedzącej pracy przed komputerem ważny jest odpowiedni dobór mebli. Kluczowe jest, aby krzesło miało regulowaną wysokość, fotel biurowy powinien mieć także regulowane odchylenie oparcia. Odległość twarzy od monitora powinna wynosić około 40-70 cm. Jeśli trudno jest się oderwać od komputera można pobrać darmową aplikacje dostępną w sieci np. Anti-EyeStatin lub EyeCareReminder, które pomagają zaplanować czas spędzony przed monitorem, przypomną o przerwie i zaproponują ćwiczenie oczu.

Podstawowe zasady użytkowania komputera, telefonu, tabletu, itp.

Należy:

- Przed przystąpieniem do pracy rozgrzać nadgarstki, palce, przedramiona,
- W pozycji siedzącej zachować naturalne krzywizny kręgosłupa i nie garbić się,
- Podpierać plecy w okolicy lędźwiowej,
- Opierać przedramiona na podłokietnikach,
- Pamiętać o tym, ze górna krawędź monitora znajdowała się na wysokości oczu lub niżej,
- Wietrzyć pomieszczenia,
- Stosować ćwiczenia relaksacyjne oczu,
- Używać okularów korekcyjnych jeśli mamy wady wzroku,

Nie należy:

- Używać sprzętu elektronicznego w skręcie tułowia,
- Ściskać kurczowo myszki, telefonu,
- Uderzać mocno w klawisze,
- Spędzać długiego czasu używając sprzętu elektronicznego.

ZASADY UŁATWIAJĄCE NAUKĘ

Zaplanujmy z dzieckiem, o której porze będzie zaczynać naukę – dokładnie wyznaczmy czas kiedy się uczy, a kiedy odpoczywa, kiedy wykonuje poszczególne zajęcia.

Zadbajmy o systematyczną pracę dziecka. Najlepiej aby wykonywało zadania w tym samym dniu co w planie lekcji.

Ustalmy z dzieckiem określony porządek nauki poszczególnych przedmiotów, najlepiej wg planu lekcji danego dnia. Nie powinny zbyt długo koncentrować się na jednym temacie, czy przedmiocie. Urozmaicanie nauki pomoże uniknąć zniecierpliwienia i znudzenia.

Zadbajmy o higienę pracy dziecka, robienie przerw pomiędzy poszczególnymi zajęciami w ciągu dnia.

Po 30 minutach nauki wskazana jest 5-10 minutowa przerwa, po 2 godzinach nauki – 15-20 minutowa, a po 3 godzinach konieczny jest już 60 minutowy wypoczynek.

Motywujmy dziecko do samodzielnej pracy, nie wyręczajmy go, nie podajmy gotowych rozwiązań. W razie potrzeby naprowadzajmy, udzielajmy wskazówek i zachęcajmy do kontaktu z nauczycielem.

Chwalmy dziecko za konkretne osiągnięcia czy zachowanie. Doceniajmy wysiłek wkładany w proces uczenia się. Zadbajmy o aktywność fizyczną dziecka, wyjście na świeże powietrze np. na swoje podwórko.

W czasie, kiedy dzieci nie mogą wyjść z domu, żeby spotkać się z kolegami, dobrą motywacją do sprawnego poradzenia sobie z zaplanowaną na dany dzień nauką, jest perspektywa „spotkania" się z rówieśnikami po zakończeniu nauki na mediach społecznościowych, pogrania online w grę komputerową. Trzeba pamiętać, że kontakty z rówieśnikami są ważną potrzebą rozwojową dzieci.

Rodzice powinni także dawać dzieciom do zrozumienia, że nauka jest ważna, interesować się tym, co robią. Jeżeli mamy taką możliwość można wspólnie z dzieckiem obejrzeć zaproponowany przez nauczyciela film, wybrać się na wirtualną wycieczkę np. do muzeum powstania warszawskiego, gdy z historii jest omawiany dany temat, obejrzeć i zrobić zaproponowany przez nauczyciela eksperyment z chemii czy fizyki, czy też film. Ważne, żeby pobudzać w dzieciach ciekawość poznawczą i pokazywać, że to co robią jest ważne dla rodzica. W dobie zasobów Internetu i dostępu do ciekawych propozycji, możemy sprawić, że nauka w domu nie będzie tylko przykrym obowiązkiem.

Nauka w domu daje też możliwości inne niż szkoła, np. czytania tematu czy książki w ulubionej pozycji i miejscu, np. na kanapie. Warto dzieciom na to pozwolić, aby nie musiały siedzieć tylko przy biurku. Dzieci, podobnie jak dorośli, lubią być ekspertami w tym co robią, zabawa w szkołę i uczenie młodszego rodzeństwa może być dobrym sposobem na naukę i przy okazji dobrą zabawą (szczególnie w przypadku młodszych dzieci).

Zadbajmy o zagospodarowanie czasu poza nauką. Ważne jest też to, jak spędzamy czas i co robimy z dziećmi, oprócz nauki. Warto znaleźć czas na rozmowę, zagranie w ulubioną grę planszową, czy wspólne prace np. upieczenie ciasta. Przymusowy pobyt dziecka w domu nie może kojarzyć się tylko z nauką.