

Nauczanie w domu- jak pracować by się nie przepracować.

Higiena pracy umysłowej w domu jest bardzo ważna, a jej prawidłowa organizacja wpływa na postępy ucznia.

Możliwości percepcyjne poszczególnych grup wiekowych uczniów różnią się od siebie. 20 minut - to tyle ile dzieci w wieku 7-10 lat potarfią skupić uwagę na lekcji. 15 minut to czas, w jakim 15-latek skupia się na zadaniu. Szybko dochodzi do przemęczenia jeśli wysiłek jest ciągły i nieprzerwany. Rozproszenie uwagi, drażliwość, nadmierna ruchliwość z czasem przechodzi w senność, znużenie i wręcz niechęć do wykonywanego zadania. By zapobiec wyżej wymienionym objawom należy robić przerwy w nauce i wykorzystywać je poprzez relaks i wypoczynek. Racjonalny tryb życia ucznia i prawidłowo rozłożony czas nauki, to gwarancja prawidłowego przyswajania wiedzy i zadowolenia ucznia. Zachowanie proporcji między: snem, zajęciami ruchowymi a nauką, to klucz do SUKCESU.

SEN - dla dzieci młodszych powinien odbywać się od godz 20.00 i trwać 12 godzin, dzieci starsze - od godz. 21.30-22.00. Długość snu w zależności od potrzeb to od 8 do 11 godzin. Niewskazane są drzemki w ciągu dnia, gdyż zaburzają normalny cykl biologiczny.

Co może pomóc uczniowi w racjonalnym uczeniu się?

1. Naprzemienne odrabianie prac łatwych i trudnych.
2. Odrabianie zadań w tym samym dniu, kiedy zostały zadane.
3. Równomierne rozłożenie pracy na wszystkie dni tygodnia.
4. Wykonuj w każdym dniu najpierw zadania bieżące, po ich wykonaniu przystąp do wykonania prac terminowych.
5. Przed pracą przygotuj miejsce pracy- uprzątnij biurko, przewietrz pokój, przygotuj potrzebne do pracy przybory i podręczniki.
6. **Pracuj równomiernie, starannie i bez pośpiechu.**
7. Po ukończeniu pracy przygotuj potrzebne na następny dzień rzeczy.

Jesli będziesz postępował / postępowała wg tego planu, Twoja praca będzie efektywniejsza, a Ty będziesz czuł / czuła zadowolenie ze swojej pracy.

Rodzicu pamiętaj! Nauka w domu daje możliwości inne niż szkoła, np. czytania tematu czy książki w ulubionej pozycji 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).

Pozdrawiam i życzę przyjemnej nauki.

pedagog szkolny Justyna Gacman-Magiera