

JAK ZORGANIZOWAĆ WARUNKI DO NAUKI W DOMU

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

RYTM DNIA

Wspierajmy dzieci w utrzymaniu określonego (o ile to możliwe) szkolnego trybu dnia, czyli wstawania o tej samej porze i nauki w godzinach odbywania zajęć w szkole (wykonywania zaleconych zadań lub odbywania zajęć z nauczycielami online).



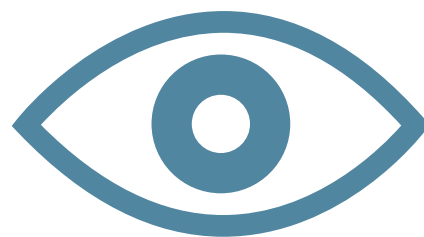
MIEJSCE DO NAUKI

W miarę możliwości zapewnijmy ciche miejsce do nauki, sprzyjające skupieniu i efektywnej pracy. Zadbajmy o porządek na biurku oraz postawę dziecka podczas uczestniczenia w lekcjach np. wygodne krzesło, stół z podparciem dla ręki.



HIGIENA PRACY

Zachęcajmy dzieci do higienicznego trybu nauki: porannej toalety, śniadania, krótkich, najlepiej ruchowych, przerw w pomiędzy lekcjami. Ograniczenie ekranów zwłaszcza przed snem (telefon, tv). W miarę możliwości spacer po lekcjach.



ROZPRASZACZE

W miarę możliwości wyeliminujmy czynniki zakłócające naukę, np. korzystanie z różnych form rozrywki w czasie przerwy w nauce (gry, portale społecznościowe), telewizja włączona w tle.



BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

Monitorujmy cel i czas korzystania z technologii, zwłaszcza po zakończeniu nauki. Zachęcajmy do odpowiedzialnego, bezpiecznego i zgodnego z prawem korzystania z internetu i mediów społecznościowych.

