

## Kilka zasad pomocnych podczas nauki zdalnej.



I. Wykonaj z dzieckiem plan dnia bieżącego tygodnia oraz weekendu, warto uwzględnić w nim obowiązki szkolne (nauczanie zdalne), domowe oraz przyjemności adekwatne do wieku dziecka. Podział obowiązkami daje poczucie tożsamości z rodziną i buduje poczucie wartości oraz sprawstwa, nawet jeśli są to małe rzeczy. należy jednak konsekwentnie ich przestrzegać aby stały się normą i stałym elementem. Rytm jest jednym z ważniejszych filarów poczucia bezpieczeństwa.

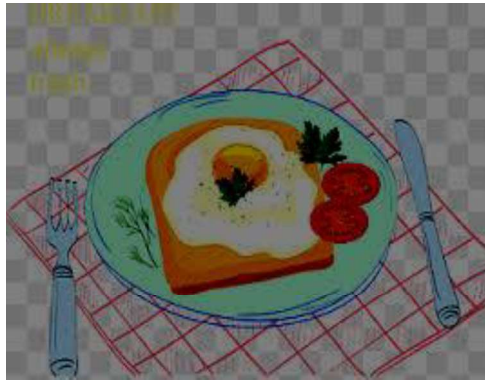
**Podczas konstruowania planu warto uwzględnić poniższe czynniki:**



a) porę wstawania, warto uczyć samodzielności poprzez nastawianie budzika od najmłodszych lat,



b) czynności związane z higieną ciała oraz pomieszczenia w którym dziecko śpi i się uczy (miejsce nauki, przygotowane przybory, wietrzenie, dostęp dziennego światła, unikanie dodatkowych bodźców poprzez włączone w tle telewizor, radio czy też telefon),



c) dbałość o energetyczne śniadanie i odpowiednie nawadnianie wodą, która poprawia koncentrację - na to musi być czas ! Super jeśli dziecko w zasięgu ręki będzie miało pokrojone jabłka, marchewkę czy też orzechy włoskie ( dobrze działają na korę mózgową) ,



d) okazanie szacunku i nieprzeszkadzanie dziecku podczas pracy, ustalenie sygnału dla rodzica kiedy dziecko potrzebuje wsparcia ,



e) jeśli przerwy między lekcjami on -line są dłuższe to warto je wykorzystać i pamiętając bieżące sugestie z danej lekcji wykonać w tym czasie notatki lub zadania. W przypadku kiedy są krótsze otworzyć okno i wykonać kilka ćwiczeń rozciągających



f). Po lekcjach on-line lub stacjonarnych obiad w towarzystwie rodziny,



g) Dwugodzinna przerwa , którą można przeznaczyć na wyjście na dwór, spacer z psem , zabawa z rodzeństwem lub dowolną formę niezwiązaną z użyciem mediów,



h) Kiedy umysł został odpowiednio przewietrzony, warto powrócić do rozwijania szarych komórek i dokończeniu prac domowych zaczynając od zadań najłatwiejszych do coraz trudniejszych , przeplatając przedmioty humanistyczne ze ścisłymi,



i) Czas na obowiązki i przyjemności, które zostały wspólnie ustalone. Jeśli jest to możliwe to spędzajmy ten moment z rodziną. Może się okazać, że coś co początkowo było przykrym obowiązkiem, po czasie stanie się przyjemnością i dodatkową umiejętnością jak np: przygotowanie deseru, przekąski lub kolacji dla członków rodziny, majsterkowanie w warsztacie taty lub wiele innych, które nie sposób wypisać.



j). Wieczór to czas na wycieszenie w tym miejscu najlepiej zawsze sprawdza się dobra książka, muzyka lub pogawędki ze znajomymi. Najważniejsze aby przed snem starać się nie korzystać z mediów ( w przypadku mniejszych dzieci nawet dwie godziny przed snem) nasz mózg analizuje mnóstwo danych z całego dnia dodatkowe bodźcowanie bardzo go pobudza.



II. Weekend zdecydowanie powinien różnić się od dni tygodnia to forma nagrody za pracę w tygodniu, warto więc zadbać aby przeplatany był takimi czynnościami na które w bieżącym tygodniu nie mamy czasu. Im więcej czasu spędzamy na powietrzu tym lepiej. Dobrą propozycją na wieczór są niezastąpione gry planszowe, które przeżywają prawdziwy renesans : wspólna zabawa, ciekawe rozwiązania, śmiech czasem nauka bardzo integruje członków rodziny bez względu na wiek.