

Jak mobilizować dziecko do nauki w domu?

- **PLANOWANIE !** Zaplanuj codzienne wstawanie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga dobrze się zorganizować. Wypracujcie schemat działania - pobudka, śniadanie np. o godz. 8.00, od 9.00 do 10.00 nauka (wykonywanie zadań) np. z j. polskiego, od 10.15 do 11.00 z matematyki, 11.00 - 12.00 przerwa – odpoczynek, drugie śniadanie itd.
- **ZAPISYWANIE !** Można zapisać plan dnia/ tygodnia. Wypiszcie przedmioty, których dziecko będzie się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczy.
- **PRZYGOTUJCIĘ SIĘ !** Niech dziecko zadba o porządek na biurku, usunie przedmioty, które rozpraszają i przewietrzy pokój. Wyłączcie telewizor, komórkę.
- **PRZERWY !** Gdy dziecko poczuje zmęczenie lub dekoncentrację, zróbcie krótką przerwę np. na gimnastykę. Dziecko nie powinno korzystać z telefonu w trakcie przerwy – to wciąga i ciężko będzie wrócić do nauki.
- **PAMIĘTAMY O ZDROWYM ODŻYWIANIU!** Dziecko powinno pić dużo wody oraz regularnie spożywać posiłki. Pamiętajcie o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikajcie słodczy i słodkich napojów.
- **STARAMY SIĘ ZACHOWAĆ SPOKÓJ!** Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale staramy się zachować spokój. Jesteśmy w domu właśnie po to, abyśmy mogli czuć się bezpiecznie. Wbrew pozorom bardzo wiele zależy od Państwa - rodziców :
 - ✓ należy selekcionować informacje,
 - ✓ stosować się do wytycznych,
 - ✓ swoją troskę i zainteresowanie można okazać dzwoniąc lub pisząc do kolegów i dziadków,
 - ✓ wszyscy powinniśmy dbać o siebie, często myć ręce, wietrzyć dom, mieszkanie, zrobić coś, co pomoże się zrelaksować np. przeczytać książkę, wykonać rysunek itp.

Pozdrawiam, życzę zdrowia i wytrwałości

pedagog szkolny – Zofia Frydecka