**Jak zorganizować uczniom warunki do nauki w domu?**

**PODPOWIEDŹ: Jak zmotywować dziecko do systematycznej nauki w warunkach domowych?**

W okresie przymusowej, dłuższej przerwy w nauce szkolnej dzieci mają dużo niewykorzystanej energii, którą watro jest teraz umiejętnie zagospodarować.

Co można zrobić, aby nauka stała się przyjemniejsza? Co może pomóc zmobilizować się dziecku do pracy?

Oto kilka uniwersalnych sposobów:

1. **Dobra organizacja nauki**

* to harmonogram pracy własnej ucznia (planowanie nauki), nauczyciele w tym pomagają wysyłając zadania, projekty do wykonania;
* to stworzenie odpowiedniego miejsca do nauki (gdzie młody człowiek może się skoncentrować);
* to umiejętny podział materiału do nauczenia na krótsze partie;
* *Należy pamiętać, że efektywność pracy człowieka jest zróżnicowana, ale wg. krzywej wydajności psychofizycznej najwyższy poziom wydajności osiągamy około południa niezależnie od tego, czy jesteśmy sową, czy skowronkiem oraz w godzinach późno popołudniowych, natomiast w godzinach nocnych jest najniższa.*
* RODZICU ZADBAJ O TO, ABY TWOJE DZIECKO MOGŁO UCZYĆ SIĘ W OPTYMALNYM CZASIE, czyli w godz. od 10:00 do 14:00 a następnie od 17:00 do 21:00.
* *Uwaga niebezpieczeństwo*: POŻERACZE CZASU:

a. Internet: np. portale społecznościowe, szum informacyjny, gry online;

b. telewizja: np. seriale;

c. bałagan na biurku, w notatkach, w głowie – brak priorytetów;

d. prokrastynacja (odkładanie na później);

e. perfekcjonizm (trudności z dokończeniem, ulepszanie, poprawianie);

1. **Systematyczność**

Młody człowiek trenujący systematyczność sam powinien dostrzec, że przyswajanie wiedzy stopniowo i małymi partiami zajmuje stosunkowo niewiele czasu, nie wymaga zbyt dużego wysiłku i przynosi pożądane efekty.

1. **Pozytywna ocena rezultatów dziecka** – ma ogromny wpływ na zwiększanie się motywacji do nauki. Każdy z nas lubi, gdy jego starania są docenione.

RODZICE PAMIĘTAJCIE, aby zauważać osiągnięcia dziecka, chwalić je uwzględniając nie tylko wynik, ale także postępy w dążeniu do celu, wiele małych kroków tworzy sukces ostateczny.

Wymagania i oczekiwania stawiane przed dzieckiem powinny być adekwatne do jego możliwości, zgodnie z psychologiczną teorią motywacji osiągnięć, stawianie zbyt wysokich, przekraczających możliwości człowieka celów może stanowić wysoki czynnik ryzyka niepodejmowania działań.

1. **Stosowanie różnych technik ułatwiających zapamiętywanie**

* wykorzystywanie mnemotechnik;
* używanie kolorowych zakreślaczy, naklejek – separatorów (karteczek samoprzylepnych) do podkreśleń w notatkach;
* zabawne rysunki na marginesach (lepiej ołówkiem ☺) ;
* bazowanie na skojarzeniach;
* robienie wykresów, map myśli, fiszek, schematów – wszystkich tych podsumowań, które jednym spojrzeniem pozwalają ogarnąć całą myśl
* opcjonalnie można zastosować klasyczną technikę POMODORO dotyczącą zarządzania czasem. Metoda opiera się na działaniu w cyklach czasu: czas skupienia 25 minut, czas przerwy 5 minut, po bloku, który zawiera 4 30 minutowe cykle należy zrobić dłuższą przerwę np. 30 minut.

1. **Odkrycie przez dziecko korzyści jakie może odnieść ze zdobytej wiedzy**

Pomóżmy mu w znalezieniu odpowiedzi na pytanie: Po co właściwie tego wszystkiego się uczę? Pokażmy jak wykorzystywać zdobyta wiedzę w praktyce.

1. **Umiejętne zaplanowanie przerw i wypoczynku**

* Należy planować pracę uwzględniając przerwy, jednakże trzeba mieć na uwadze, że czas skupienia w pracy jest indywidualny dla każdego z nas.
* Badania naukowe mówią, że optymalny czas koncentracji to czas do 45 minut, potem nasz umysł może być zmęczony.
* Należy uwzględnić, że po każdej przerwie nasz umysł potrzebuje dodatkowego czasu do powrotu do pełnej efektywności, zatem ustalenie przerwy 15 minutowej powoduje, że faktycznie trwa ona dłużej, zatem nie powinno się planować częstszych przerw niż 15 minut w ciągu godziny.
* DROGI RODZICU ODRYWANIE DZIECKA NA CHWILĘ OD ZADANIA POWODUJE, ŻE PRACA NAD NIM STAJE SIĘ TRUDNIEJSZA.

1. **Planowanie odpoczynku**

Lista gier, rozwijających różne typy umiejętności (inteligencji) – jednocześnie pozwalających na aktywny wypoczynek *poza światem wirtualnym:*

1. *Inteligencja* *logiczno – matematyczna*

(aby ją rozwijać należy wykonywać obliczenia w pamięci, szacować, rozwiązywać problemy inwestycyjne): proponowane gry - **Monopoly Junior, Szachy, Carcassone, SUDOKU, Warcaby, Młynek, Uno, Remik liczbowy, KOD FARAONA, Farmer.**

1. *Inteligencja lingwistyczna, werbalna*

(aby ją rozwijać należy bawić się słowem, tworzyć opowiadania, pisać wiersze, sporządzać notatki, czytać, grać w gry słowne): proponowane gry – **Scrable, Tajniacy, DIXIT, Story cubes, Double.**

1. *Inteligencja kinestetyczna*

(aby ją rozwijać, należy tańczyć, majsterkować, rzeźbić, malować): proponowane gry – wykonywanie czynności codziennych ręką nie dominującą np. praworęczni myją zęby, jedzą lewą ręką, uczenie się kroków nowego tańca, gra **Pędzące żółwie,** **Jenga, Mistakos** (dla utrudnienia też gramy ręką niedominującą).

Iwona Dec – pedagog szkolny