**JAK ZORGANIZOWAĆ DZIECIOM WARUNKI DO NAUKI W DOMU PODCZAS ZDALNEGO NAUCZANIA**

1. **Dziecko powinno mieć codzienny dostęp do komputera oraz Internetu.**

Jeśli nie ma takiej możliwości, zgłaszamy to wychowawcy, by wspólnie ustalić rozwiązanie korzystne dla obu stron.

**2. Spokojne miejsce do pracy**

Miejsce pracy dziecka ma szczególne znaczenie. Jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Powinno być tak dostosowane do potrzeb dziecka, żeby uczeń dobrze się w nim czuł. Należy stworzyć przestrzeń edukacyjną, najlepiej miejsce przy biurku lub stole przeznaczone do nauki, gdzie będą znajdowały się jedynie potrzebne dziecku dodatkowe pomoce do nauki (zeszyt, podręcznik).

Muszą być przy tym spełnione pewne warunki:

* Miejsce pracy powinno być jasne. Nie oznacza to jednak, że biurko koniecznie musi być usytuowane przy samym oknie.
* Biurko i miejsce do siedzenia muszą być dopasowane do wzrostu dziecka.
* Właściwe oświetlenie miejsca pracy - najlepiej, jeśli światło pada z lewej strony stołu czy biurka.
* Monitor ustawiony na biurku zawsze bokiem do okna (nie na jego tle ani naprzeciwko), aby odbijające się światło nie powodowało przemęczenia oczu.
* Miejsce pracy powinno być uporządkowane.
* Zabawki czy podręczniki, których dziecko nie potrzebuje przy odrabianiu lekcji, powinny być sprzątnięte z biurka.
* Pamiętaj o graniczeniu bodźców rozpraszających - zwłaszcza innych urządzeń typu: telefon, telewizor, radio, tablet czy głośne rozmowy.
* Wyłącz komunikator, aby napływające wiadomości nie dekoncentrowały dziecka pracującego przy komputerze.
* Wskazane jest prowadzenie terminarza, w którym dziecko może zapisać daty oddawania prac, i innych aktywności.

**3. Reguły ułatwiające naukę i pracę:**

* Dziecko odrabia lekcje samodzielnie.
* Oglądanie telewizji nie jest wskazane podczas odrabiania lekcji.
* Ustal z dzieckiem określony porządek materiałów do nauki poszczególnych przedmiotów.
* Uczy się i odrabia pracę domową systematycznie.
* Dziecko ma przerwę na odpoczynek.
* Konsekwentnie przestrzegaj tego, żeby dziecko zaczynało zabawę dopiero po odrobieniu lekcji.
* Każdorazowo pamiętaj o uwzględnieniu indywidualnych potrzeb i możliwości swojego dziecka w zakresie obsługi komputera i korzystania z Internetu.

**4. Zapewnij dziecku aktywność fizyczną**

* Ważnym aspektem w rozwoju psychofizycznym jest aktywność fizyczna- np. ćwiczenia czy zaangażowanie w prace domowe.
* Zadbaj o przerwy podczas pracy przy komputerze, pamiętaj o innych formach aktywności.
* Dla higieny pracy oczu ważny jest odpoczynek z dala od ekranów, monitorów różnych urządzeń.
* W celu rozluźnienia mięśni, w czasie przerwy dobrze, żeby dziecko wykonało jakąś krótką aktywność fizyczną (np. 10 pajacyków, 10 przysiadów).
* Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczeń.

**5. Dbaj o zbilansowaną dietę dziecka zgodnie z powszechnie przyjętą piramidą żywieniową.**

* Ważne, żeby posiłki były spożywane w miarę możliwości o stałych porach.
* Podstawą prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży są warzywa i owoce.
* Spożycie warzyw powinno być większe niż owoców.
* Ważnym elementem w diecie dzieci są produkty zbożowe, które dostarczają młodemu organizmowi energię.
* Białko i tłuszcze również są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu dziecka, Instytutu Żywności i Żywienia poleca się, aby dzieci piły co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie.
* Produkty, które trzeba ograniczyć w diecie to: cukier, słodycze, sól, słone przekąski.
* Napojem podstawowym powinna być woda, a nie słodkie napoje.

**6. Zadbaj o właściwą koncentrację uwagi Twojego dziecka**

* Stwórz dziecku odpowiednie warunki do nauki - wskaż miejsce do pracy i ustal porę do odrabiania lekcji.
* Czuwaj nad przebiegiem pracy swojego dziecka. Nadmiar troski hamuje rozwój samodzielności
* Podczas nauki ukierunkowuj dziecko, a nie podawaj gotowych rozwiązań.
* Zainteresuj się pracą szkolną swojego dziecka- miej kontakt z wychowawcą.
* Pamiętaj zawsze możesz liczyć na wsparcie ze strony nauczycieli.

**7. Dbamy o higienę pracy umysłowej dziecka**

* Miejsce nauki dziecka powinno być wietrzone.
* Dziecko powinno mieć zapewnioną strefę wolną od hałasu i innych bodźców zewnętrznych rozpraszających jego uwagę.
* Wyciszenie dziecka i wytłumaczenie na spokojnie, dlaczego uczy się w domu.
* Ważne by były pod ręką wszelkie pomoce dydaktyczne, które są dziecku potrzebne w danej chwili.
* Zapewnij uczniowi przerwy i relaksacje np. muzyka relaksacyjna.