

## **JAK ZORGANIZOWAĆ DZIECIOM WARUNKI DO NAUKI W DOMU? –**

Na początku warto przypomnieć podstawowe zasady, które mogą zagwarantować dobre efekty w uczeniu się:

- odpowiednie warunki do pracy (dobre oświetlenie, świeże powietrze, spokój);
- odpowiednia dieta, nawodnienie organizmu;
- przestrzeganie zasad higieny snu, odpoczynku;
- unikanie sytuacji stresogennych;
- praca w uporządkowanym miejscu i z niezbędnymi przedmiotami;
- praca według planu – począwszy od rzeczy pochłaniających najwięcej czasu do najłatwiejszych;
- praca uwzględniająca podział materiału na mniejsze partie.

W naszym przypadku jednym z najważniejszych elementów jest na pewno spokój, cisza, uporządkowanie biurka – kącika do nauki, bez dodatkowych bodźców, które mogłyby rozpraszać (cisza i uporządkowanie miejsca pracy da możliwość większej koncentracji na zadaniu).

W przypadku nauki zdalnej, jeśli wejdzie w życie, na pewno ważny będzie dostęp do komputera/laptopa z łączem internetowym – na dzień dzisiejszy nikt tak naprawdę jeszcze nie wie, jak to będzie wyglądało. Szkoła również czeka na wytyczne ministerialne, kuratorskie. Obserwując sytuację, a także słuchając czy bardziej czytając wypowiedzi różnych rodziców w mediach, wiemy i mamy świadomość tego, że nie każde dziecko jest zaopatrzone w komputer, łącze internetowe. My jako szkoła także nie wiemy, jak te trudności będą rozwiązane.

Podczas nauki, przed jej rozpoczęciem bardzo ważne jest nawodnienie, gdyż woda jest jednym z podstawowych składników mózgu. Niekiedy nie zdajemy sobie sprawy, ale objawem niedostatecznego nawodnienia mózgu – jest ból głowy. Dbajmy o to – jest to bardzo ważne. Zdrowe odżywianie, odpowiednie nawodnienie i wysiłek fizyczny. O zdrowym stylu życia bardzo wiele się mówi i podkreśla jego znaczenie. Dla nas jest to oczywiste, ale dla dzieci niekiedy nie do końca – bo niekiedy niestety wolą wybierać to, co jest szybkie, słodkie, niezdrowe. Dzięki zdrowym składnikom dostarczonym do naszego organizmu, nasz mózg ma większą możliwość sprawniejszego działania. Uczmy zdrowych nawyków żywieniowych nasze pociechy!

Doskonale też wiemy, że ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność układu oddechowego i krwionośnego, a to ma bezpośredni wpływ na poprawienie jakości pracy mózgu, który otrzymuje wystarczającą ilość tlenu. Mamy również siłę, by podejmować nowe wyzwania i doskonalić dotychczasowe umiejętności. Ruch, uprawianie sportu, ale również aktywność intelektualna sprawiają, że mózg jest utrzymywany w stanie gotowości do działania, a to sprawia, że starzeje się wolniej. Jest to dość oczywiste stwierdzenie dla nas, dorosłych. Uświadamiajmy to dzieciom