

## **Wskazówki do organizacji pracy samodzielnej ucznia.**

W zupełnie nowej sytuacji, w której wszyscy się znaleźliśmy, ważne jest aby w miarę możliwości utrzymać pewne standardy, które towarzyszyły nam przed pojawieniem się zagrożenia. Właśnie dlatego pozwolę sobie zaproponować Państwu kilka wskazówek, które pomogą udźwignąć i zorganizować nową rzeczywistość tak, aby pozostali Państwo rodzicami a nie stali się nauczycielami.

### **Przed wszystkim**

Wyjaśnijcie Państwo dziecku, że teraz tak wygląda jego kształcenie. To nie ferie ani wakacje. Czas jaki dotąd przeznaczony był na lekcje w szkole, teraz trzeba przenieść na warunki domowe. Pojawił się nowy plan zajęć, do którego musimy się dostosować i tyle też czasu należy poświęcić na uczenie się. Pomóżcie dziecku zaplanować i zorganizować ten czas.

Nie wymaga to stałego Waszego nadzoru nad jego działaniami, ale z pewnością pomocy w organizacji, wsparcia, motywowania i konsekwencji.

### **Rytm dnia**

Kiedy wszyscy „chodziliśmy do szkoły”, w większości domów ustalony był pewien rytm dnia. Warto teraz także taki nowy rytm dnia ustalić (oczywiście uwzględniając specyfikę i możliwości tego czasu). Wstawanie o wyznaczonej porze, toaleta poranna, śniadanie, ubranie się. Nie zgadzajcie się Państwo na pozostawianie dziecka w piżamie przed telewizorem lub komórką do południa bądź zasypianie o północy i spanie do późna. Należy, zgodnie z nowym harmonogramem zajęć wyznaczyć czas na naukę, rozrywkę, kontakty z rówieśnikami przez telefon, komputer (pamiętajcie, że teraz nikt, także młodzież, nie organizuje spotkań towarzyskich), wspólny czas w gronie domowników poświęcony na rozmowy, oglądanie filmów czy programów, gry (także planszowe, czy typu kartka- ołówki, znane nam z dzieciństwa), wspólne przygotowywanie i spożywanie posiłków.

Dla młodego człowieka odrabianie lekcji, czy samodzielna nauka bywa wielkim problemem i może prowadzić do konfliktów między nim a rodzicami. Nauka w domu uniemożliwia często robienie innych, bardziej atrakcyjnych rzeczy. Koledzy piszą smsy, dzwonią; komputer i telewizor kuszą rozrywką.

### **Warunki pracy**

Młodzi ludzie nie powinni uczyć się, czy odrabiać lekcji w głównym pomieszczeniu w domu, gdyż na tej przestrzeni wiele rzeczy zakłóca spokój, a wtedy naprawdę trudno się skoncentrować na pracy. Kiedy w pomieszczeniu, w którym dziecko ma odrabiać lekcje, przebywają inne osoby, wchodzi, wychodzą, włączone jest radio czy telewizor - nie sposób oczekiwać, że zadanie zostanie wykonane właściwie.

## **Spokojne miejsce do pracy**

Miejsce pracy ucznia ma szczególne znaczenie. Jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Powinno spełniać pewne warunki:

Powinno być jasne- nie oznacza to jednak, że biurko, czy stolik koniecznie musi być usytuowane przy samym oknie- chodzi raczej o właściwe oświetlenie.

Miejsce pracy powinno być uporządkowane. Jeśli przed rozpoczęciem pracy trzeba długo szukać materiałów, może pojawiać się stres i zbędne „nerwy”.

Przedmioty, których uczeń nie potrzebuje przy pracy, powinny być sprzątnięte z biurka.

Niezbędne przybory szkolne (ołówki, słowniki, kalkulator) powinny zawsze być pod ręką.

Reguły ułatwiające naukę i pracę:

Oglądanie telewizji czy słuchanie radia jest niewskazane podczas pracy.

Wykonane zadania są wkładane do segregatora czy teczki.

Po skończonej nauce wszystkie przybory wracają na swoje miejsce.

Czas nauki wynika z podanego planu zajęć i warto się go trzymać, bez szczególnych odstępstw (to pomaga utrzymać dyscyplinę).

Konsekwentnie należy przestrzegać tego, żeby uczeń zajmował się „rozrywką” dopiero po wykonaniu zadań.

## **Przerwy w trakcie nauki**

Zupełnie jak w szkole, uczeń powinien robić przerwy. Lepiej kilka krótszych niż jedną dłuższą. W tym czasie niech zrobi, coś co lubi, posłucha muzyki, zje coś, skorzysta z toalety, wykona kilka ćwiczeń gimnastycznych, rozluźni palce ręki piszącej. To czas, aby odejść od komputera, jeśli to przy nim akurat pracował. Warto wtedy zamknąć oczy i poruszać nimi w kształt ósemek. Wykonać ćwiczenia zaproponowane przez nauczycieli wychowania fizycznego.

## **Organizacja czasu pracy**

Podpowiedźcie uczniowi, że właściwa organizacja i planowanie usprawniają pracę, także naukę. Prowadzenie zeszytu zadań domowych czy terminarza ułatwi rozplanowanie nauki, powtórek do klasówek, sprawdzianów, oddawania prac domowych, referatów. Odznaczanie zrobionego materiału, pozwala weryfikować ilość czasu do realizacji pozostałych zobowiązań.

## **Systematyczność**

Umysł, który regularnie ćwiczy, łatwiej przyswaja informacje i zapamiętuje je. Dlatego warto ustalić harmonogram dnia, w którym nauka staje się stałym elementem. Dobrze jest również codziennie rozmawiać z dzieckiem na temat tego, czego się uczyło.

## **Autorytety**

Szukajcie Państwo autorytetów wokół dziecka. Zwracajcie uwagę na jego zainteresowania i pokazujcie mu pozytywne aspekty edukacji na przykładach znanych i lubianych. Nie zapominajcie przy tym o sobie.

## **Motywowanie**

Nie krytykujcie. Chwalcie i nagradzajcie – za systematyczność, starania i wkładany wysiłek, nie poddawanie się, samodzielność, sposób opowiadania i przekazywania wiadomości, wytrwałość w nauce, pomysłowość, wykazywaną ciekawość, no i za efekty także. System edukacji też używa stopni za naukę. Na codzien wystarczą ustne pochwały, miłe słowo doceniające trud szkolny. Za opanowanie dużej partii materiału, można umówić się z dzieckiem na akceptowaną dla każdej strony nagrodę. Jeśli sięgacie po konsekwencje, to tylko gdy złe wyniki w nauce są efektem lenistwa a nie braku zrozumienia tematu.

Dla dziecka nie ma nic gorszego niż wyśmiewanie jego niepowodzeń. Podcinamy mu wtedy skrzydła i obniżamy poczucie własnej wartości. Zamiast nadmiernie krytykować czy wytykać błędy i niedociągnięcia, warto pomóc je przewycięzać.

Musimy zdawać sobie sprawę, że uczeń nie będzie z własnej inicjatywy wprowadzał w życie i przestrzegał tych reguł. To rodzic/opiekun powinien go do tego dopingować i towarzyszyć mu przez jakiś czas w utrwalaniu tych zasad. Należy przy tym unikać pretensji. Główny jednak ciężar wdrożenia tych zasad powinien spoczywać na uczniu. W ten sposób pomagamy mu przyswoić sobie pewną dyscyplinę. Nie należy się denerwować, jeśli te starania nie spotkają się z entuzjastyczną reakcją młodych ludzi. Dla wdrożenia tych reguł potrzebny jest czas.

Czasami jest tak, że młody człowiek wymaga innych zasad, lepiej czy szybciej przyswaja wiedzę, np. przy włączonej muzyce, dlatego to rodzicu/opiekun najlepiej zna swoje dziecko i wie, jak je zmotywować do nauki.

**Pamiętajmy o najważniejszym – o konsekwencji, jeśli ustalicie zasady należy bezwzględnie ich przestrzegać To pierwszy i jeden z najważniejszych - krok do sukcesu!**

## **Bezpieczne korzystanie z sieci.**

Ważnym elementem, który pojawi nam się obecnie w całej okazałości jest kwestia korzystania z urządzeń elektronicznych, ekranowych. Dla wielu młodych ludzi nadmiar tych urządzeń był problemem już wcześniej. Obecnie oczekujemy (zgodnie z wytycznymi ministerstwa) wielu działań z wykorzystaniem komputerów i sieci. Bardzo łatwo będzie doprowadzić do zbyt dużego obciążenia młodych ludzi w tym zakresie, zwłaszcza, że i kontakty społeczne muszą być w tej chwili realizowane w ten sposób. Dlatego tym bardziej istotne jest, żeby wprowadzić chociaż niewielkie ograniczenia, stosowane przez wszystkich członków rodziny.

## Przykładowe zasady dotyczące czasu korzystania z urządzeń ekranowych:

1. Ustalamy limity czasu spędzanego przed ekranem.
2. Wspólnie korzystamy z urządzeń ekranowych (dotyczy rodziców i dzieci w wieku 2-12 lat).
3. Wspólnie określamy aplikacje, programy i strony, z jakich korzystają nasze dzieci.

## Przykładowe zasady dotyczące planowania aktywności wspierających rozwój oraz relacje:

1. Dbamy o to, aby mieć przynajmniej godzinę aktywności fizycznej dziennie (tak, można to zrobić bez wychodzenia z domu).
2. Dążymy do równowagi w podziale na czas spędzany online i offline.
3. Wspólnie dbamy o różnorodność aktywności wspierających rozwój.

## Przykładowe zasady dotyczące organizacji odpoczynku:

1. Dbamy o odpowiednią ilość snu.
2. Nie korzystamy z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem.
3. Rezygnujemy z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni oraz z wykorzystywania ich w funkcji budzika.
4. Ustalamy miejsce w domu, w którym wszyscy domownicy ładują swoje telefony.

## Przykładowe zasady związane z tworzeniem przestrzeni dla relacji rodzinnych:

1. Planujemy rodzinny czas bez ekranów.
2. Nie korzystamy z ekranów podczas spożywania posiłków.
3. Nie korzystamy z ekranów w czasie wspólnych zajęć i rozmów.
4. W czasie spędzonym wspólnie wyłączamy powiadomienia w aplikacjach.

<https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/do-poczytania>

**USTALAMY DOMOWE ZASADY EKRAKOWE**

DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

**PO CO? -----**

- Dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.
- Żebyśmy więcej byli razem.
- Żeby technologie nam pomagały a nie szkodziły.

**JAK? -----**

- Wspólnie, w gronie wszystkich domowników.
- Realistycznie i konkretnie.
- Żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika.
- Najlepiej je spisać i co jakiś czas sprawdzać czy działają.

**USTALAMY LIMITY NA EKRAKOWE**  
*bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia*

- Dzieci do 2 r.ż. zero ekranów.
- 2-5 lat - do godziny dziennie, najlepiej z rodzicami.
- 6-12 do 2 godzin.
- Nastolatkom 2 godziny+, ale bez przesady.
- Rodzice też powinni się kontrolować.

**PRZED SNEM BEZ EKRAKOW**  
*bo światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.*

Wszyscy domownicy nie korzystają godzinę przed snem z urządzeń ekranowych.

**POSIŁKI BEZ EKRAKOW**  
*bo ważne, żebyśmy mieli czas na rozmowy. Bo ekrany przy stole źle wpływają na trawienie.*

Ustalamy listę rodzinnych aktywności bez ekranów. Posiłki, spacer, spotkania, zabawa. Koncentrujemy się wtedy na byciu razem.



### SYPIALNIA BEZ EKRANÓW

*bo smartfon pod ręką prowokuje. Bo komunikaty dźwiękowe budzą, a spokojny sen jest bardzo ważny dla zdrowia.*

Wyprowadzamy ekrany z pokoió dziecięcych na czas snu.

Rodzice też dbają o swój sen i dobry przykład - nie korzystają ze smartfonów w sypialni. Dobry pomysł: tradycyjny budzik zamiast alarmu w telefonie.

### WSPÓLNE MIEJSCE DLA TELEFONÓW

Warto nie nosić w domu telefonu przy sobie. Dobrym pomysłem jest wspólne miejsce na odkładanie i ładowanie telefonów.



### CZAS NA RUCH

*bo ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników, konieczny dla prawidłowego rozwoju dzieci.*

Ustalamy czas na aktywności fizyczne dzieci do 2 r.ż. minimum 3 godziny. Rodzice im towarzyszą - bez ekranów! Dzieci 2+ i młodzież minimum godzinę dziennie. Dorosłym ruch też dobrze zrobi.

### TYLKO BEZPIECZNE TREŚCI

Rodzice ustalają z dziećmi z jakich treści mogą korzystać. Towarzysza najmłodszym i instalują programy kontroli rodzicielskiej. W domu rozmawia się o zagrożeniach i pozytywnych stronach sieci.



### W RUCHU BEZ EKRANÓW

Kiedy się przemieszczamy pieszo, na rowerze itp. nie korzystamy z ekranów! Rodzice nigdy nie sięgają po telefon podczas prowadzenia samochodu!!!

Więcej na:  
[rodzice.fdds.pl](http://rodzice.fdds.pl)



[saferinternet.pl](http://saferinternet.pl)



Główny Partner:

Fundacja

Partner:

FACEBOOK