



*Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych Powiatu Żarskiego*  
68-200 Żary, ul. Wrocławska 5, tel/fax 68 479 43 83 e-mail: sekretariat@pppzary.pl  
68-300 Lubsko, ul. Pokoju 1c, tel/fax 684597733-34 e-mail: lubsko@pppzary.pl  
[www.pppzary.pl](http://www.pppzary.pl)

## **Drodzy Rodzice i Uczniowie !**

Jesteśmy w trakcie nauki zdalnej, czyli w dużym uproszczeniu nauki domowej. Warto pamiętać o zasadach, które przyczynią się do efektywnego uczenia się dzieci.

W procesie nauczania – uczenia się, niezwykle ważnym zagadnieniem jest **higiena pracy umysłowej ucznia**. Organizacja nauki szkolnej i domowej to czynniki, które w istotny sposób wpływają na postępy w uczeniu się.

Przemęczenie powstaje po wysiłku długotrwałym, nawet niezbyt intensywnym, ale nieprzerwanym chwilami odpoczynku. Pierwszymi objawami zmęczenia uczniów są: rozproszenie uwagi, nadmierna pobudliwość, drażliwość, pobudzenie ruchowe, które mogą następnie przejść w objawy apatii, senności oraz braku zdolności zapamiętania czegokolwiek.

## **Oto kilka zasad wspomagania dzieci w procesie nauczania domowego.**

### **Przerwy między nauką**

W rozkładzie dnia powinno się przestrzegać przede wszystkim prawidłowej proporcji między trzema elementami: snem, zajęciami ruchowymi oraz nauką w szkole i w domu.

### **Zasada 1. Sen**

Sen powinien odbywać się tylko w nocy od godziny 20-tej dla dzieci młodszych i od 20.30, 21.00 dla dzieci starszych i trwać:

- 9-11 godzin na dobę – dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat)
- 8-10 godzin – nastolatki (14-17 lat)

Drzemki kilkudziesięciminutowe po nauce w szkole mogą być higienicznie uzasadnione, jednak sen kilkugodzinny w ciągu dnia jest niewskazany, narusza bowiem rytm biologiczny aktywności dziecka.

### **Zasada 2. Zajęcia ruchowe**

Zajęcia ruchowe to nie tylko sport, ale także spacer, majsterkowanie, pomoc w zajęciach domowych. W bilansie dnia nie mogą one zajmować mniej niż 3,5 godziny dla dzieci młodszych i 2,5 godziny dla młodzieży. Zajęcia ruchowe nie powinny być zaplanowane tylko spontaniczne, by nie stały się kolejnym nieprzyjemnym obowiązkiem dla dziecka. Czynny wypoczynek to czas wolny przeznaczony na uprawianie hobby – najlepiej na świeżym powietrzu, np. spacer z psem, praca w ogrodzie.



### **Zasada 3. Nauka w domu**

Nauka w domu powinna być racjonalnie zorganizowana. Wymaga to od ucznia nie tylko dobrej znajomości zadań, jakie ma do wykonania, ale też orientacji, jaką wybrać taktykę, jak ukierunkować przebieg swojej nauki w domu.

Wskazane jest następujące rozłożenie odrabiania pracy domowej:

- odrabianie na przemian zadań trudnych i łatwych, co zapobiegnie szybkiemu zmęczeniu,
- przeplatanie zadań pisemnych ustnymi,
- przechodzenie do odrabiania zadań z następnego przedmiotu, dopiero po dokładnym opracowaniu materiału z przedmiotu przygotowanego poprzednio.

Rodzice, którym brakuje pomysłu na stworzenie harmonogramu dnia nauki domowej proponujemy:

1. Odrabianie zadań powinno mieć charakter stały, zawsze w tym samym czasie (np. nauka rozpoczyna się po śniadaniu lub ukończonych sesjach wykładów interaktywnych).
2. Odrabianie lekcji w dniu, w którym zostały zadane (w celu utrwalenia wcześniej ćwiczonego materiału z nauczycielem).
3. Rozłóż materiał proporcjonalnie do planu tygodniowego, jak również możliwości dziecka.
4. W każdym dniu wykonaj najpierw zadania bieżące, a następnie przystąp do odrabiania zadań okresowych (powtórki, lektury, referaty, sprawozdania).
5. Przed pracą: przewietrz pokój, przygotuj biurko, przejrzyj rozkład lekcji, przygotuj potrzebne podręczniki, zeszyty i przybory do pisania.
6. Po zapoznaniu się z całością pracy, ułóż jej plan (ustalenie kolejności wykonania zadań, zaplanowanie krótkich przerw między poszczególnymi zadaniami).
7. Praca musi być wykonywana równomiernie, starannie, bez pośpiechu.
8. Po ukończeniu pracy przygotuj potrzebne na następny dzień do lekcji książki, zeszyty i przybory.

Uczeń, który będzie posiadał taki regulamin nauki, przyswoi sobie jego zasady i będzie stosować się do nich. Na pewno straci mniej czasu na czynności przygotowawcze, jego praca będzie bardziej efektywna, a tym samym łatwiej i pewniej osiągnie powodzenie szkolne.

**Rodzicu pamiętaj o bezpieczeństwie w sieci Twojego dziecka!!! Pamiętaj, o przypominaniu dziecku o zakazie przekazywania haseł innym uczestnikom. Po każdej telekonferencji, pamiętajcie, aby dziecko wylogowało się z systemu. Kontroluj ilość czasu spędzanego przez dziecko na grach komputerowych i portalach społecznościowych.**