**JAK POMÓC DZIECKU W NAUCE W DOMU?**

*Kilka porad dla rodziców.*

**PLAN DNIA**

* Stała godzina wstawania
* Aktywny poranek (poranna toaleta, śniadanie, przygotowanie pokoju do nauki).
* Stałe godziny nauki (np. od 9.00do 13.00). Naukę najlepiej zaczynać już rano. Mózg najlepiej pracuje w godzinach porannych.
* Aktywny wypoczynek (spacer, gimnastyka).
* Higiena snu (wcześniejsze kładzenie się spać, nieużywanie telefonów tuż przed snem).

**MIEJSCE DO NAUKI**

* Porządek (na biurku pozostają tylko książki, zeszyty, przybory, rzeczy potrzebne do nauki).
* Bez rozpraszaczy (należy usunąć gry, zabawki, wyciszyć zbędne powiadomienia w telefonach, laptopie).
* Przerwy pomiędzy zadaniami. Na początku uczenia się krótsze, później dłuższe. Im trudniejszy materiał, tym więcej przerw.

**ORGANIZACJA NAUKI**

* Planowanie. Pomóż dziecku stworzyć listę zadań do wykonania na dany dzień, tydzień.
* Najpierw zacznijcie naukę od trudniejszych zadań, później przechodźcie do prostych, mechanicznych. Najmniej lubiane zadania zróbcie na początku.
* Stosujcie uczenie naprzemienne z różnych przedmiotów i różnych form pracy np. ustne, pisemne.
* Duże partie materiału rozłóżcie na części.
* Zachęćcie dziecko do robienia notatek wykorzystując różne metody.
* Stosujcie częste powtórki. Zachęcajcie dzieci do opowiadania Wam, czego się nauczyły.

**POKONYWANIE TRUDNOŚĆI**

To prawda jest trudniej niż zwykle! Nauka w domu jest wyzwaniem dla wszystkich! Porozmawiajcie z dzieckiem o tym, dlaczego warto się uczyć, spytajcie jaką ma trudność, co lubi, jakie ma propozycje pokonania trudności, co by mu pomogło. Postarajcie się nie rozmawiać w silnych, negatywnych emocjach. Pamiętajcie, że w razie potrzeby możecie liczyć na pomoc nauczycieli i specjalistów wykorzystując e-mail, Messenger, sms.