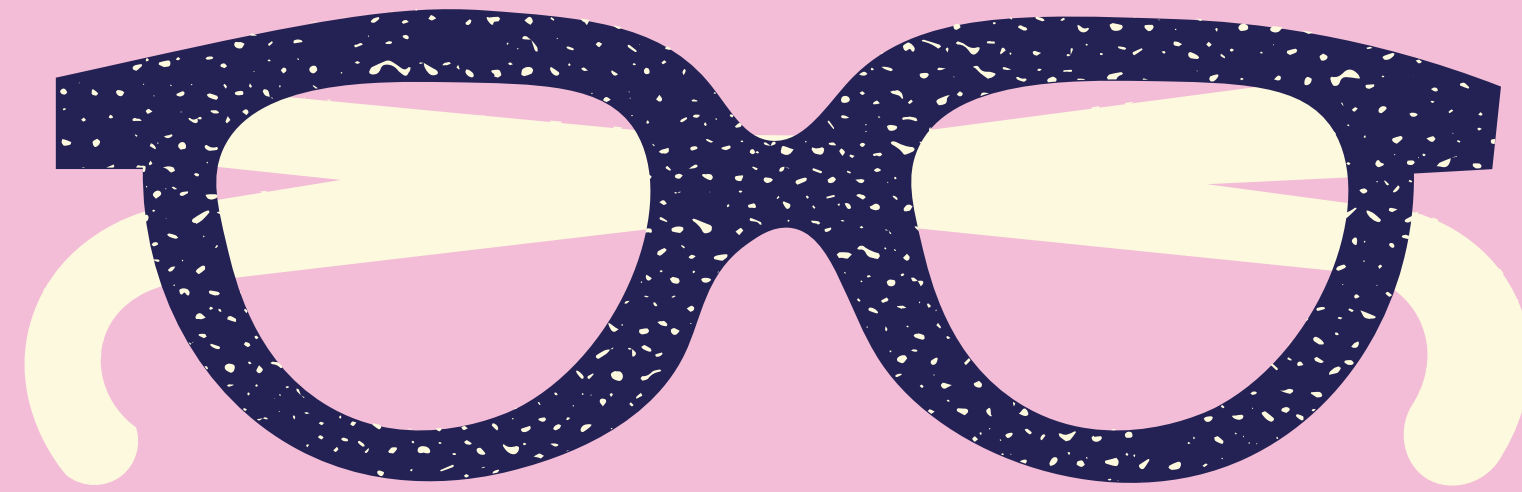


Jak zorganizować naukę w domu?

PORADNIK DLA RODZICÓW

Szkoła Podstawowa nr 2 w Bochni



KROK PIERWSZY - USTALENIE ZASAD

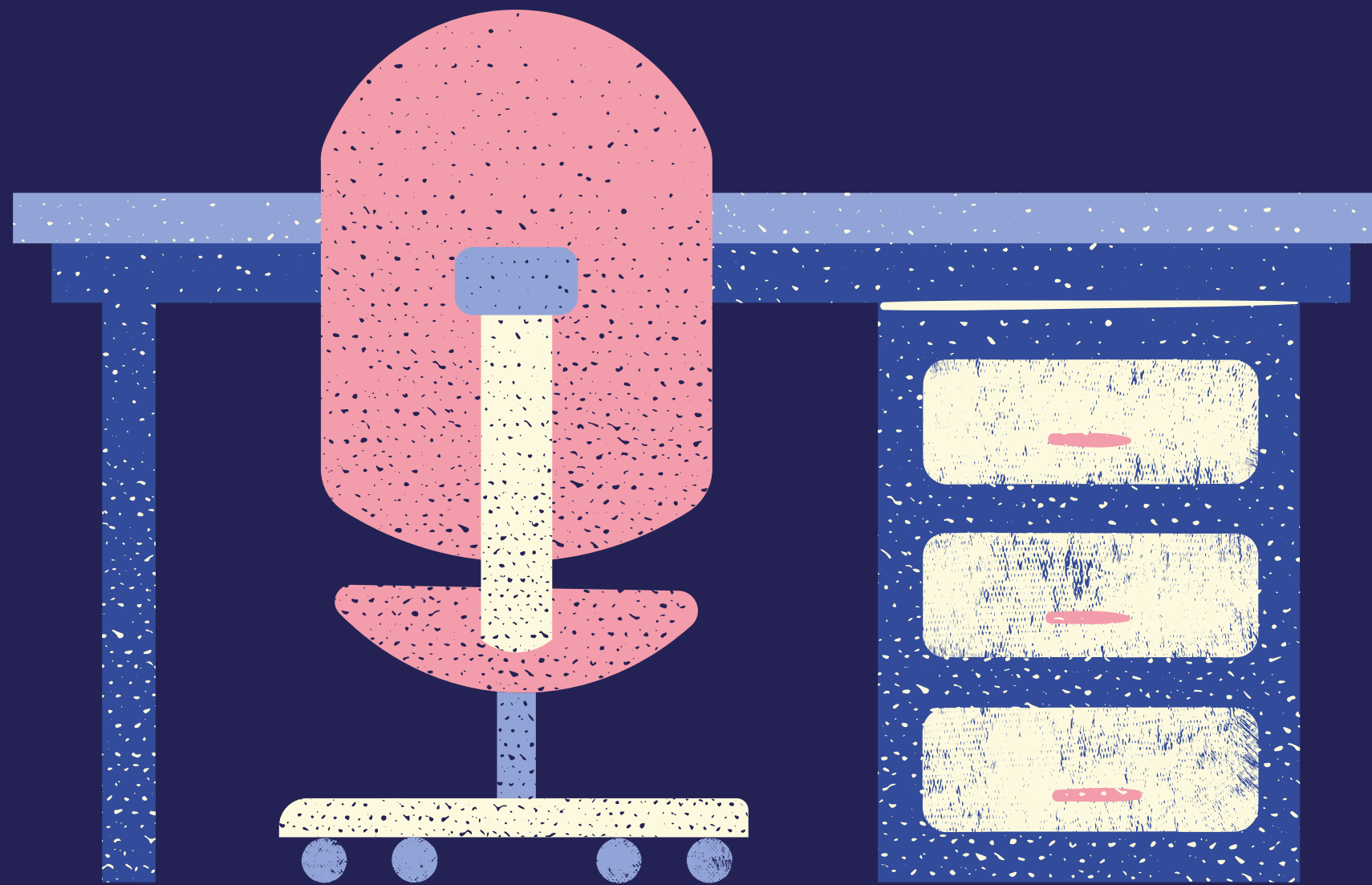


Dopilnuj aby Twoje dziecko działało według dotychczasowego schematu

Uczeń wstaje rano i przygotowuje się do lekcji, tak jakby miał wyjść do szkoły. Ubiera się i je śniadanie.

Nie pozwól, aby wylegiwał się do południa w łóżku, albo spędzał poranek i przedpołudnie na zabawie czy przyjemnościach.

Wymagaj i bądź konsekwentny.



**Krok drugi -
odpowiednie
miejsce pracy**



Co jest potrzebne

- Biuurko
- Krzeseło
- Laptop
- Książki i zeszyty które są aktualnie potrzebne
 - Narzędzia pisarskie
 - Czyste kartki / brudnopis / notes

DOBRCZE ZORGANIZOWANE MIEJSCE
PRACY TO JUŻ POŁOWA SUKCESU

Zadbaj o wygodę

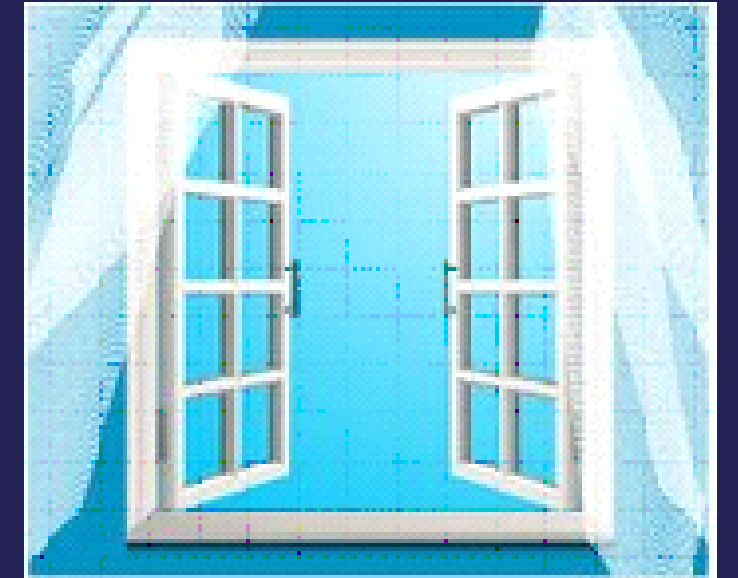
Odpowiednie
oświetlenie.



Ubiór, który
nie krępuje ruchów.

Wygodne krzesło.

Przewietrz pokój



Uporządkuj miejsce pracy

Pozbądź się rozpraszaczy

Wyłącz telefon i media społecznościowe.

W razie potrzeby, zablokuj strony internetowe.

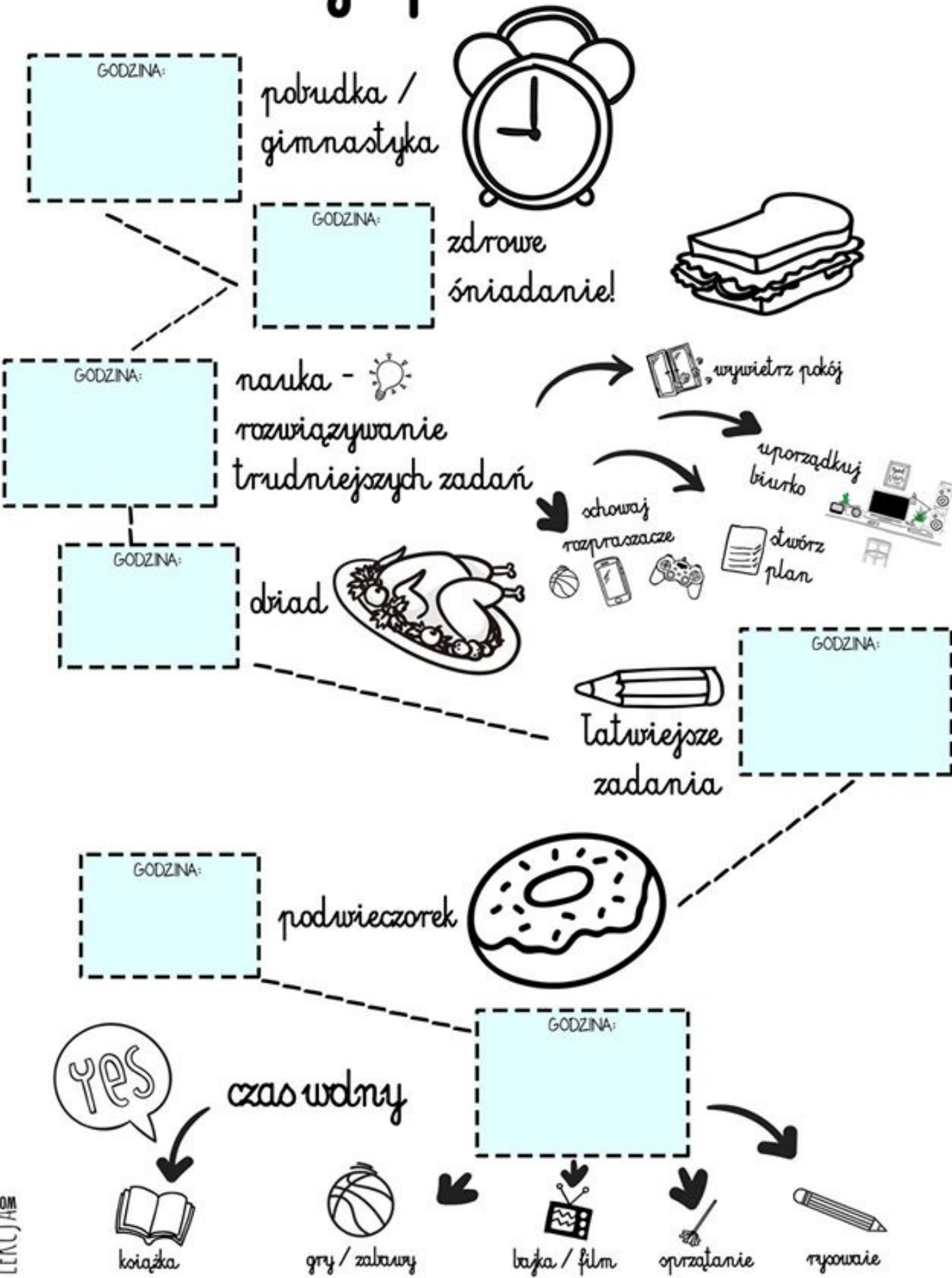




Krok trzeci - pomóż przygotować dziecku plan pracy

Przeorganizuj plan dnia uwzględniając czas na naukę i odpoczynek.

Twój plan dnia



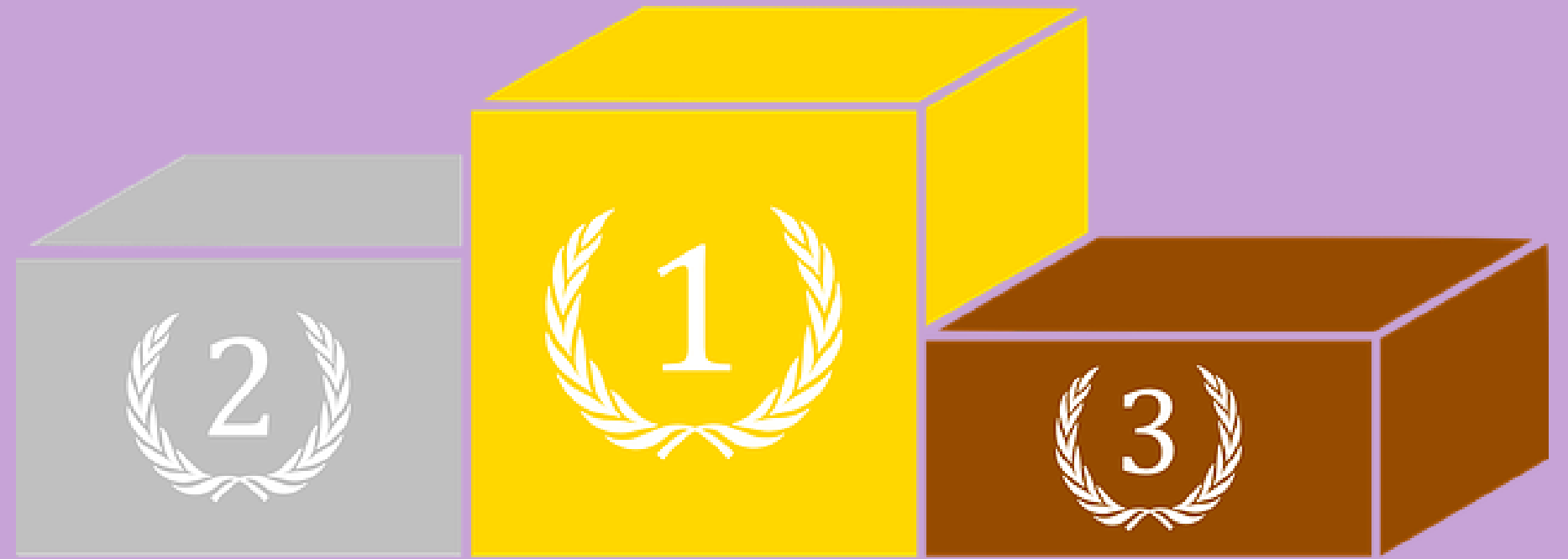
Planowanie daje nam kontrolę nad tym, co mamy wykonać

Naukę można zaplanować na wzór szkolnego planu lekcji i trzymać się dobrze znanego rytmu.

Wykonajcie z dzieckiem plan zajęć na cały tydzień i odhaczajcie wykonane zadania i obowiązki.

Ustal priorytety

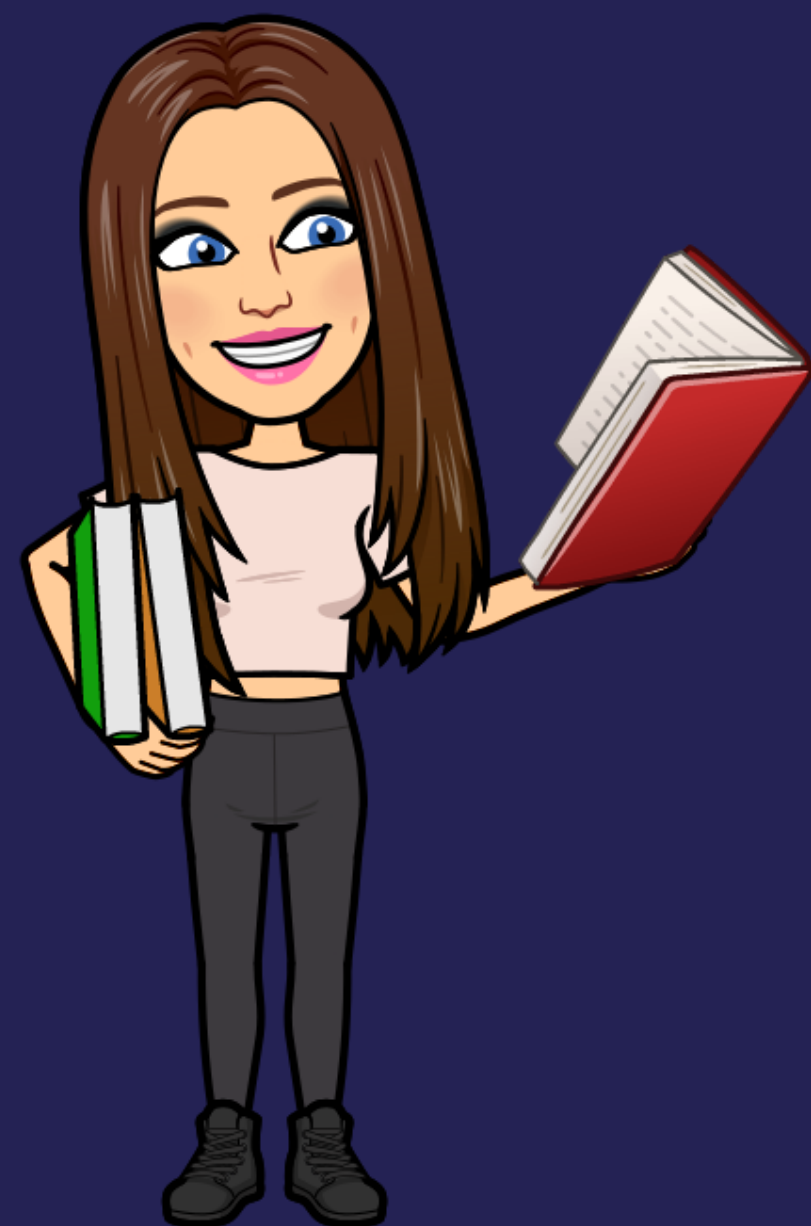
Zdecyduj, co jest najważniejsze i od tego zacznij.



Zrób listę zadań

Ważne żeby była realistyczna.

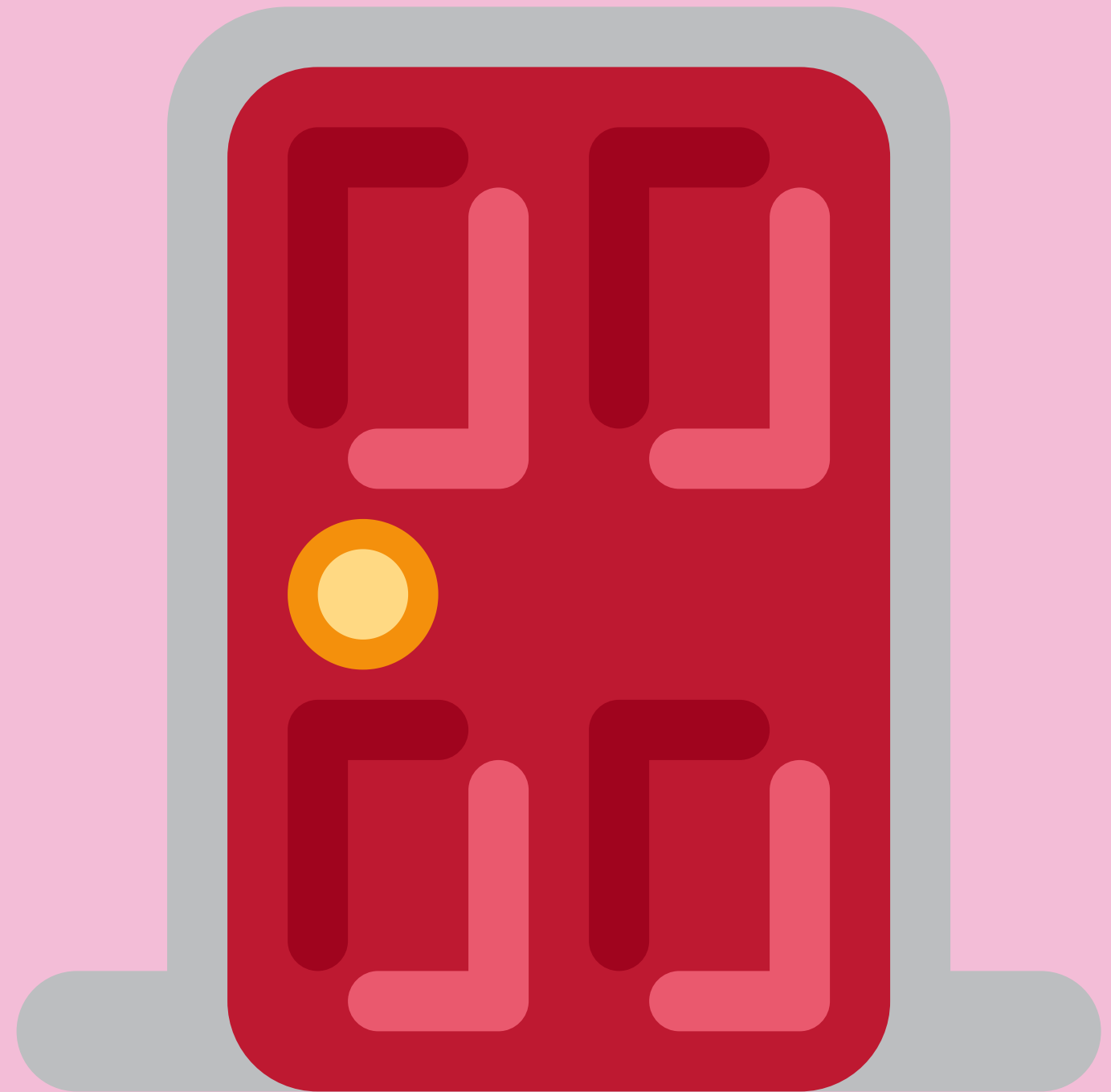
Wyciągaj wnioski z realizacji listy!



Krok 4 - nauka

4.1 Zamknij drzwi

Naucz rodzinę,
że pracujesz
i nie chcesz,
żeby Ci
przeszkadzano.



4.2 Skoncentruj się na zadaniu, które masz wykonać

Nie ociągaj się!
Nie rozmyślaj

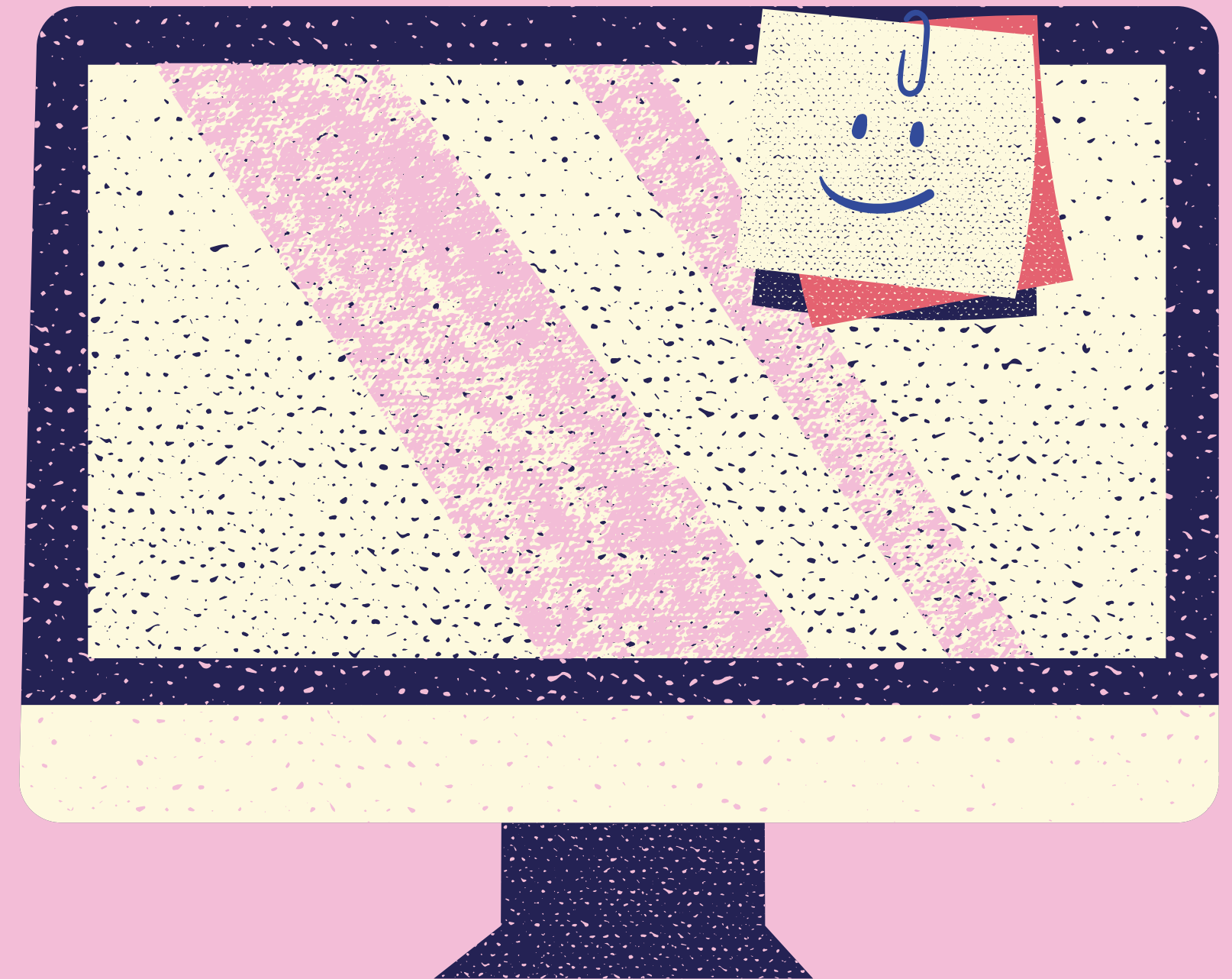
Ale mam dużo do
zrobienia...

Ciekawe, co robią
znajomi...

Sprawdź listę zadań i działaj!

4.3 Korzystaj z lekcji prowadzonych na platformie Teams

Pamiętaj, żeby kilka minut wcześniej zalogować się w odpowiednim miejscu.



4.4 Podczas nauki korzystaj z różnych metod i mnemotechnik

Mnemotechniki to sposoby zapamiętywania, które angażują wszystkie zmysły. Za ich pomocą dzieci łatwiej i szybciej opanowują wszystkie potrzebne informacje.

**MNEMOTECHNIKI
SĄ SKUTECZNE, BO ANGAŻUJĄ
WSZYSTKIE ZMYŚŁY DZIECI**



Rodzaje mnemotechnik

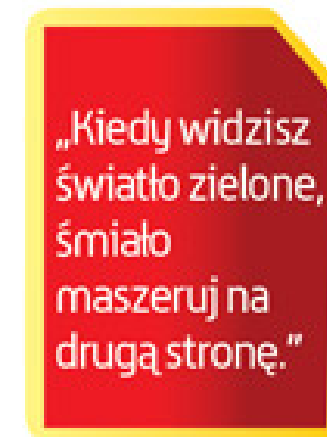
1 PIKTOGRAMY

Metoda kształcąca pamięć, wyobraźnię i kreatywność, polegająca na ilustrowaniu treści piosenek, wierszy, bajek, opowiadań.



2 WIERSZYKI I RYMOWANKI

Mnemotechnika kształcąca pamięć (głównie słuchową). Może być połączona z ruchem. Polega na uczeniu się przez dzieci tekstów rymowanek, które ułatwiają zapamiętywanie.



3 MAPY MENTALNE

Metoda przydatna do porządkowania treści. Polega na umieszczeniu na środku kartki zagadnienia, słowa lub rysunku – klucza, a następnie dołączaniu do niego, w formie rozgałęzień, haseł, słów bądź rysunków bardziej szczegółowych.



4 ŁAŃCUCHY SKOJARZEŃ

Mnemotechnika angażująca wiele zmysłów. Polega na tworzeniu kolejno własnych skojarzeń, składających się w ciąg przyczynowo – skutkowy.



5 PANTOMIMY

Metoda polegająca na uczeniu się poprzez ruch i zabawę. Metodę tę można wykorzystać do nauki cyfr czy alfabetu (np. zadaniem ucznia jest przedstawienie za pomocą swojego ciała danej cyfry lub litery).



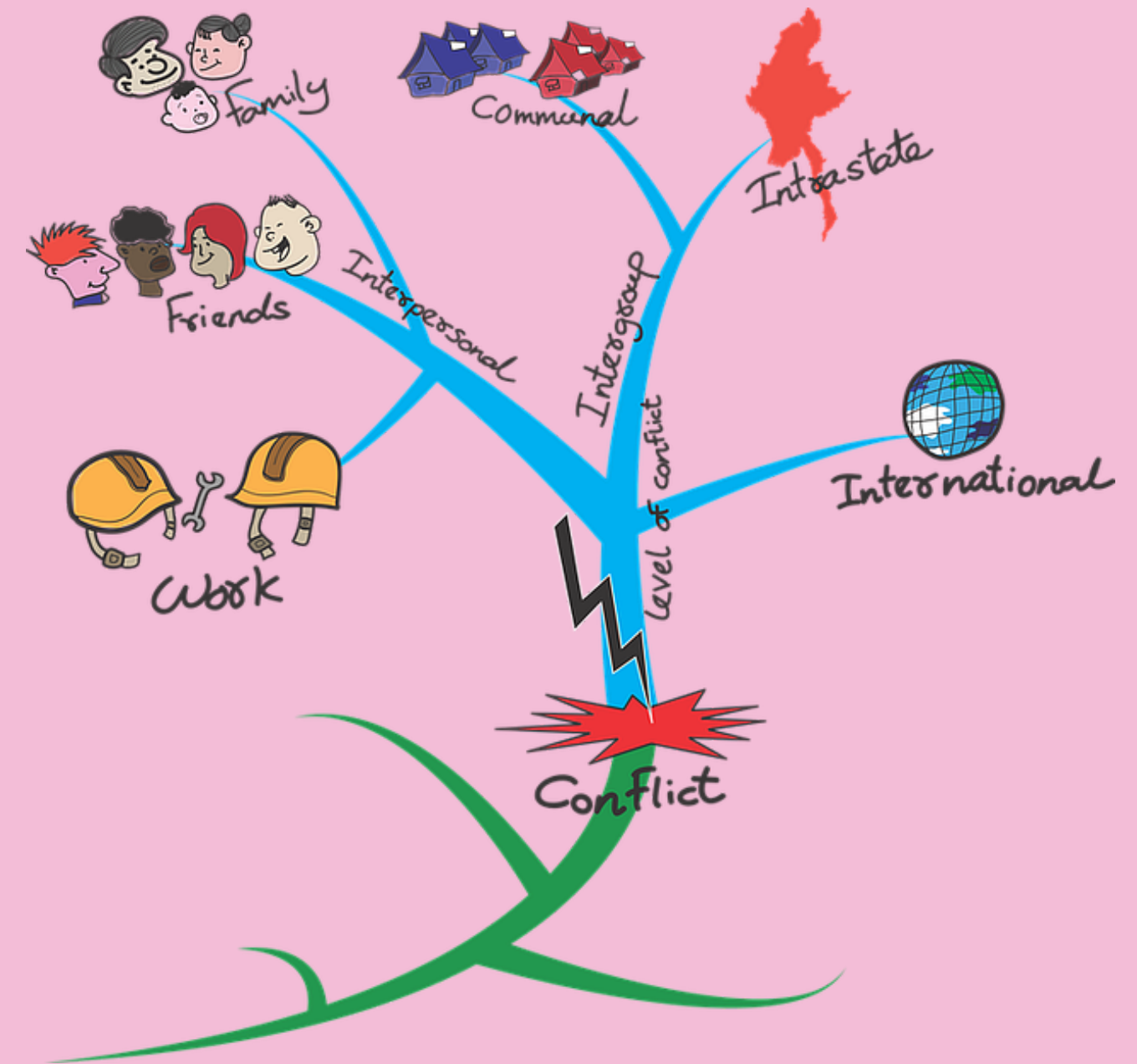
6 „HAKI” PAMIĘCIOWE

Mnemotechnika polegająca na kojarzeniu cyfr z przedmiotami, przypominającymi je kształtem, np. 1- świeca, 2 - łabędź, 3 - serce, 4 – krzesło.



Techniki efektywnego uczenia

- fiszki,
- kreatywne notowanie
(np. mapy myśli, notowanie
metodą Cornella itp.),
- różne techniki pracy z tekstem.



Polecamy technikę Pomodoro, której opis znajduje się na kolejnych stronach.

Co to jest technika Pomodoro?

Twórcą tej techniki jest Włoch, Francesco Cirillo. Natomiast nazwa pochodzi od kuchennego czasomierza w kształcie pomidora.



Źródło zdjęcia: Wikipedia

Jak zacząć?

1. Wybierz zadanie z listy do wykonania.

2. Ustaw czasomierz na 25 minut

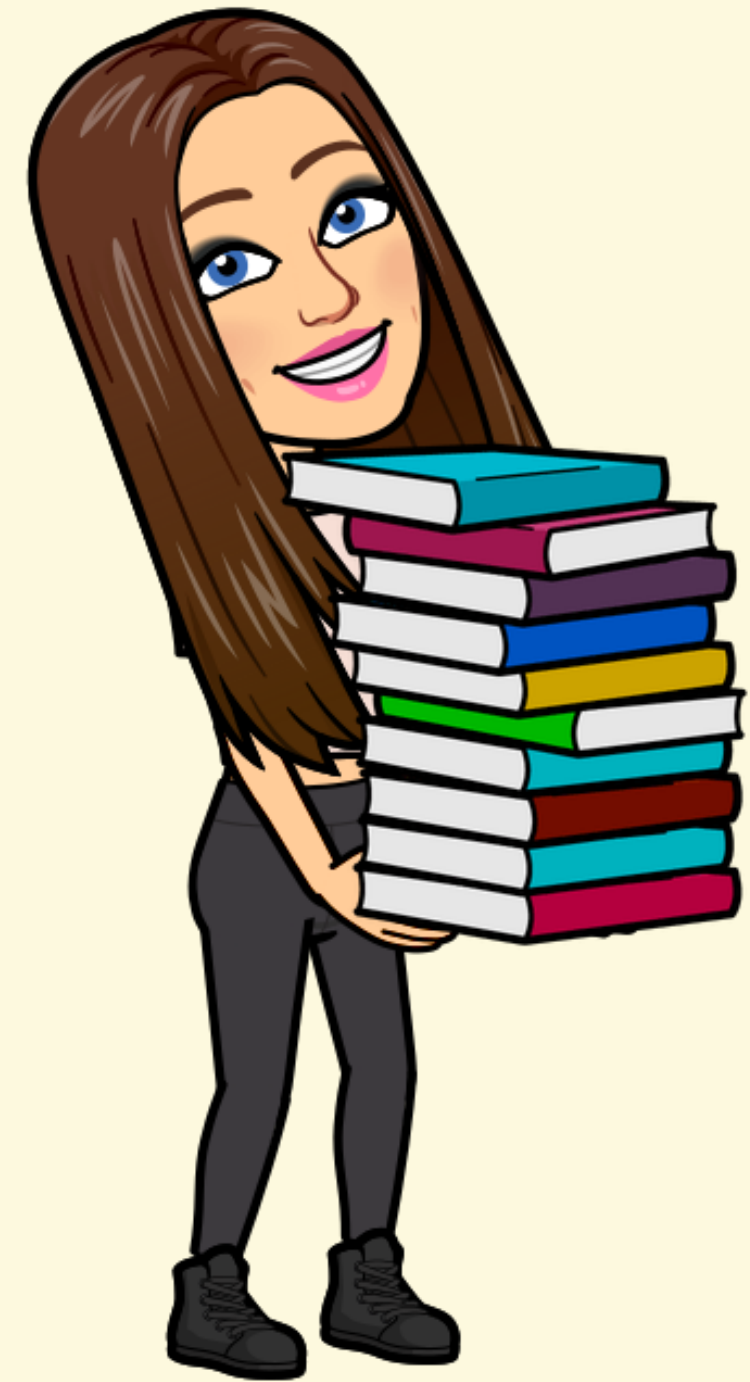
25 minut, bo tyle trwa jedno Pomodoro, to przedział czasowy na zrealizowanie zdania w całości lub w części.

3. Pracuj nad zadaniem przez całe Pomodoro

Pracuj nad wykonaniem zadania do czasu, aż zadzwoni czasomierz.

Nie przerywaj sobie i nie pozwól, żeby ktoś inny Ci przerwał.

To tylko 25 minut. Czasomierz powinien być tak ustawiony, żebyś widział ile czasu pozostało do końca.





4. Oznaczasz zadanie jako wykonane

Po upływie 25 minut z zadowoleniem oznaczasz zadanie jako wykonane. W przypadku dłuższego zadania, wymagającego więcej niż 25 minut, cieszysz się, że już część masz za sobą.

5. Robisz sobie pięciominutową przerwę

Po upływie jednego Pomodoro robisz sobie obowiązkową przerwę. Jest to kluczowy fragment tej techniki. Najlepiej w tym czasie poprzeciągać się lub przejść się po pokoju.

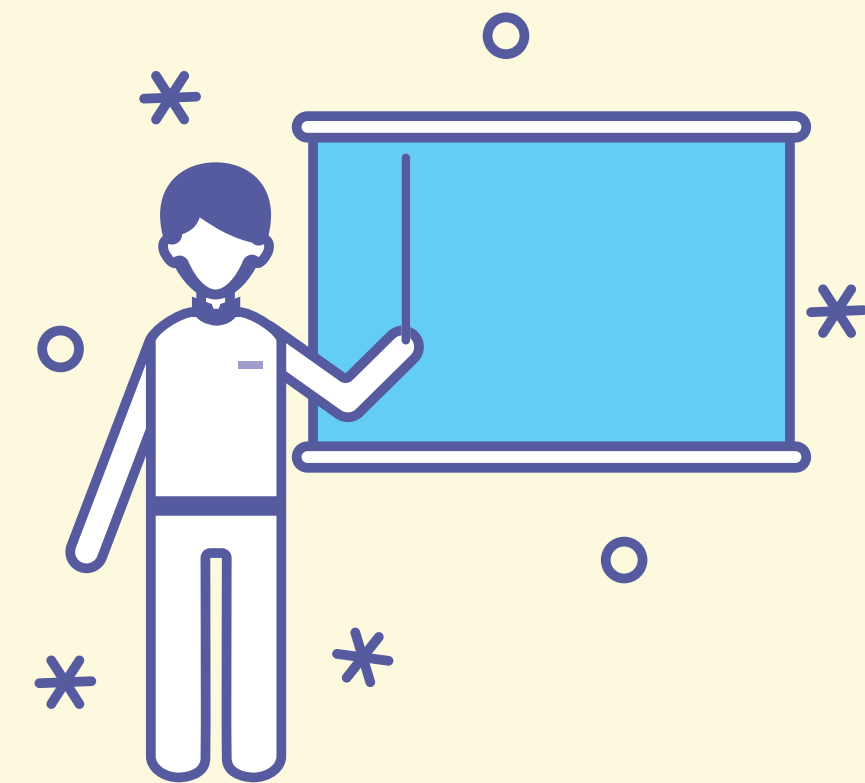
6. Po czwartym Pomodoro zrobisz sobie dłuższą przerwę

Po zakończonym czwartym Pomodoro zasługujesz na dłuższą przerwę (ok. 20-30 minut) .

4.5 W razie pytań i wątpliwości kontaktuj się ze swoim nauczycielem

W razie potrzeby można napisać maila do nauczyciela z prośbą o przedłużenie terminu wykonania danego zadania.

Jeśli nie rozumiesz danego zagadnienia, poproś o wytłumaczenie.



Krok 5 - Zwróć szczególną uwagę dziecka na bezpieczne korzystanie z internetu



Przydatne informacje dotyczące zasad bezpieczeństwa
w sieci znajdziesz na stronie
<http://www.dzieckowsieci.pl/>

