

Nie mniej ważne w organizacji pracy dziecka są działania dotyczące zdrowego stylu życia. Pełnią ważną funkcję w ogólnym funkcjonowaniu oraz samopoczuciu, co przekłada się na efektywność pracy dziecka.

Należy do nich:

- zdrowe odżywianie się- zdrowa przekąska doda energii do nauki,
- nawadnianie organizmu- częste dostarczanie do organizmu wody wspomaga jego pracę,
- aktywność fizyczna - gimnastyka, która pozwoli rozruszać ciało, rozciągnąć mięśnie, a także dotlenić komórki i zapewnić odprężenie. Ćwiczenia dostarczą odrobinę endorfin- hormonów szczęścia. Gimnastyka jest szczególnie ważna obecnie, kiedy większość czasu dzieci spędzają w domu, nie uczęszczają na zajęcia wf.
- odpowiednia ilość snu oraz dosyć stałe godziny wstawania i kładzenia się spać.



Podsumowując, pozytywne nastawienie rodzica i myślenie, mówienie o nauce spokojnie i z entuzjazmem wpłynie pozytywnie na postawę naszego dziecka do nauki, co w znaczący sposób może przyczynić się do jej efektywności. Musimy dać sobie szansę na odnalezienie się w tej trudnej sytuacji. Niech będzie ona dla nas wyzwaniem i lekcją, z której nauczymy się wiele o nas samych, o naszych relacjach...

Pamiętaj!

Nie odkładaj pracy na później. Dlaczego? „Im więcej mamy czasu na wykonanie jakiejś pracy, tym więcej czasu ona nam zabiera”

Opracowanie:

mgr Oktawia Łagowska- psycholog
mgr Małgorzata Tymińska- pedagog



Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna nr 7
w Lublinie



Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna nr 7 w Lublinie



**Jak pomóc dziecku
w organizacji pracy?**

81 532 80 78
info@poradnia.pl
www.ppp7.powiat.lublin.pl

Jak pomóc dziecku w organizacji pracy?

Okres pandemii stał się dla nas wszystkich wyzwaniem. Oprócz znacznego ograniczenia kontaktów z rodziną, przyjaciółmi zmienił również sposób funkcjonowania w innych aspektach życia. Tą próbę przechodzimy, my, dorośli, a wraz z nami nasze pociechy.

Jak pomóc dziecku w realizacji edukacji zdalnej? Jak pomóc mu zorganizować swoją pracę?

Drogi Rodzicu, doceniamy Twój wysiłek i pomoc pociechom w nauczaniu zdalnym. Chcemy Cię wesprzeć przedstawiając kilka zasad, których warto się trzymać:

- **PLAN DNIA.** Warto ustalić z dzieckiem plan dnia. Wypracujcie go razem i zaplanujcie codzienny czas przeznaczony na naukę, odrabianie lekcji. Trzymanie się harmonogramu w znacznym stopniu wpłynie na wytworzenie korzystnego nawyku. Powtarzalność i przewidywalność zdarzeń zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa oraz stabilizacji.

- Plan dnia okaże się przydatny także w organizacji życia rodzinnego, godzenia wielu obowiązków.
- **ODZNACZANIE.** Wykonane zadania warto zaznaczyć jako „zrobione”, dzięki temu dziecko zobaczy, ile zadań udało mu się już wykonać.
- **MIEJSCE.** Ważne jest tworzenie środowiska pracy: miejsce powinno być ciche i dobrze oświetlone, powinien w nim panować porządek- w zasięgu powinny znajdować się jedynie książki, zeszyty, przybory i materiały potrzebne do nauki. Ogranicz bodźce, które mogą rozpraszać dziecko, np. wyłączenie TV, wyciszenie telefonu.
- **CZAS.** Mózg dzieci poprzez nauczanie w tradycyjnej formie przyzwyczajony jest do pracy w porannych godzinach. Warto spróbować także teraz ustalić czas na naukę o poranku.
- **SPOSÓB.** Niektóre dzieci wolą najpierw odrobić to, co najłatwiejsze i to, co najbardziej lubią, inne- odwrotnie- zaczynają od najtrudniejszych prac. Pozwól dziecku spróbować obu rozwiązań, a potem wspólnie wybierzcie, co najlepsze dla niego. Warto również zaplanować co na dziś, co na jutro. Ważne, aby pamiętać, że aby nauka była efektywna warto dzielić większe partie materiału na mniejsze części i robić częste powtórki.

- **PRZERWY.** Regularne przerwy korzystnie wpłyną na efektywność nauki. Lepiej robić je częściej, a niech będą krótsze, np. 45 nauki- 10 minut przerwy. Niech w tym wolnym czasie dziecko odpocznie w dowolnej i wybranej przez nie formie.
- **TRUDNOŚCI.** Pamiętaj o tym, że Twoje dziecko może mieć z czymś trudność, czegoś nie rozumieć. Nie rozmawiajcie zdenerwowani, w silnych negatywnych emocjach- zapytaj dziecko z czym konkretnie sobie nie radzi, czy rozumie, na czym polega zadanie, i czy wie, co ma zrobić. Warto zadawać konkretne pytania (Czego potrzebujesz, by wykonać to zadanie? Co wymaga wyjaśnienia, przypomnienia?).
- **WSPARCIE.** Nauka w domu to dla uczniów duża lekcja samodzielności, która może pobudzić inicjatywę, kreatywność i pomysłowość. Ale jest to również duże wyzwanie, dlatego nie zapominajmy o wsparciu – chwalmy za odnoszone sukcesy, postępy. Podkreślajmy, że w razie potrzeby mogą liczyć na pomoc rodzica.