

**Drogi Rodzicu, na pewno wiesz jak zorganizować warunki do nauki w domu,
jednak pozwól, że podamy nasze propozycje:**

- Należy zapewnić dziecku codzienny dostęp do komputera oraz internetu. Jeśli nie ma takiej możliwości należy zgłosić to dyrektorowi szkoły. Wspólnie z dyrektorem, wychowawcom i rodzicem zostanie wypracowane rozwiązanie korzystne dla obu stron.
- Należy zapewnić w miarę możliwości dostęp do drukarki. Niektórym osobą lepiej się pracuje przed tekstem, niż przed ekranem komputera, to już są kwestie indywidualne.
- Dziecko powinno mieć w domu niezbędne przybory szkolne.
- Wysokość biurka i krzesła powinna być dostosowana do wzrostu dziecka, światło powinno padać od strony lewej lub z prawej w zależności od tego czy dziecko jest prawe czy leworęczne.
- Należy od początku przyzwyczaić dziecko do uczenia się w pewnych, stałych godzinach, w czasie gdy w domu panuje spokój i cisza.
- Nauka w domu powinna odbywać się stale w tym samym miejscu gdzie bez problemu dziecko będzie mogło rozłożyć przybory do nauki, książki i zeszyty, inne potrzebne materiały.
- Przed przystąpieniem do wykonywania zadania dziecko powinno uporządkować swoje miejsce pracy i przygotować potrzebne pomoce i przybory (aby w czasie nauki nie odrywać się niepotrzebnie od niej, nie szukać wymówek , itp.).
- Nie należy odrywać dziecka od nauki- tylko ustalić przerwy. Dzieci też nie mogą uczyć się ciągle. Najefektywniej nauka przebiega w cyklach 45 min, potem należy zrobić 5-10 min. przerwę.
- Ważnym aspektem w rozwoju psychofizycznym jest aktywność fizyczna. W tym trudnym okresie należy umożliwić dziecku aktywność fizyczną w domu,

np. ćwiczenia gimnastyczne wspólnie z domownikami, zaangażować dziecko do sprzątanía.

- Dieta dziecka powinna być w tym okresie zbilansowana, zgodna powszechnie przyjętą piramidą żywieniową.
- W tym okresie nie wskazane jest wychodzenie na zewnątrz. Dlatego wskazanym jest wietrzenie pomieszczeń, zwłaszcza tych w których uczy się dziecko.
- Dziecko nie powinno się uczyć i odrabiać zadań domowych bezpośrednio po obfitym posiłku, zwłaszcza głównym tj. obiedzie, kolacji – ponieważ organizm nastawiony jest na trawienie a nie na myślenie i wytężoną pracę umysłową.
- Nie wskazana jest także nauka późnym wieczorem.
- Gdy dziecko wykonuje pracę z użyciem komputera należy uczulić dziecko, aby wchodziło na strony rekomendowane przez szkołę, proponowane przez rodziców. Należy przypomnieć zasady bezpiecznego korzystania z cyberprzestrzeni.