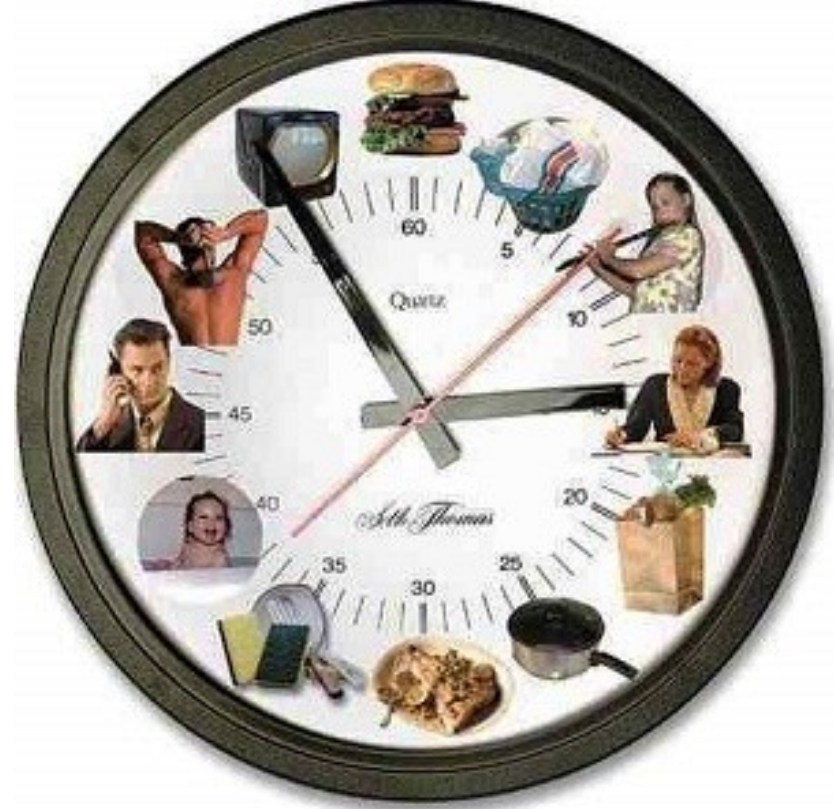
The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern, with the text centered on a white background.

Zasady organizacji nauki młodzieży w warunkach domowych- poradnik dla rodzica

Zasada 1

Postaraj się wskazać dziecku, jak ważne jest planowanie dnia



- ▶ Zachęć dziecko do zapoznania się z planem zajęć lekcyjnych
- ▶ Zaproponuj, by racjonalnie zagospodarowało czas na rozwiązywanie zadań szkolnych
- ▶ Pamiętaj, że osoby, które prowadzą regularny tryb życia są spokojniejsze, bardziej wypoczęte, pogodniejsze i pewniejsze siebie niż te, które żyją w chaosie

Zasada 2

**Zadbajcie o stworzenie miejsca do nauki,
które sprzyjać będzie skupieniu
i efektywnej pracy**

- ▶ Wyłączamy telewizor i radio
- ▶ Pamiętajmy, że utrzymywanie porządku nie tylko pomoże w skupieniu, ale sprząatanie samo w sobie redukuje stres 😊



Zasada 3

Przypomnij dziecku jak ważne jest rozpoczęcie dnia od porannej higieny i śniadania

- Śniadanie dostarcza niezbędnych składników odżywczych oraz energię na resztę dnia.
- Udowodniono, że spożycie śniadania wiąże się z lepszymi ocenami w szkole



Zasada 4

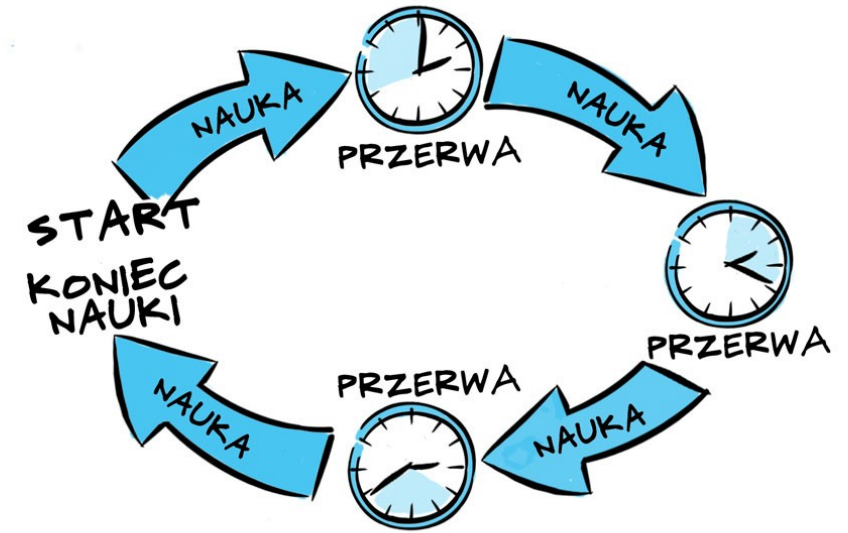
Wyjaśnij dziecku, jak ważne jest robienie przerwy między zajęciami

Zaleca się robienie 5 minutowych przerw co 30 minut. Wtedy nasz mózg ma czas na odpoczynek, a informacje lepiej się przyswajają. A to dlatego, że najlepiej uczymy się podczas pierwszych i ostatnich 20 minut nauki.



W czasie przerwy można więc:

- ▶ Zaczepnąć świeżego powietrza
- ▶ Zrobić sobie drzemkę.
- ▶ Wykonać parę ćwiczeń oddechowych lub ruchowych
- ▶ Śmiać się! Śmiech świetnie dotlenia mózg, relaksuje i rozluźnia spięte mięśnie.
- ▶ Posłuchać relaksującej muzyki lub takiej, która doda nam energii.
- ▶ Zadzwoić do przyjaciela.
- ▶ Zjeść coś.



Zasada 5

**Nie obciążaj dziecka w czasie
przeznaczonym na naukę innymi
obowiązkami**



Zasada 6

Okazuj zainteresowanie nauką swojego dziecka, jego sukcesami i trudnościami

- ▶ Chwal swoje dziecko za wytrwałość i systematyczność
- ▶ Zauważaj nawet niewielkie osiągnięcia dziecka
- ▶ Nie stawiaj dziecku zbyt wygórowanych wymagań
- ▶ Powtarzaj myśl, że nauka jest celem sama w sobie
- ▶ Nie krytykuj, nie oceniaj

Zasada 7

Buduj w dziecku poczucie jego własnej wartości

- Żeby dziecko czuło się wartościowe najpierw musi być wartością dla swoich najbliższych
- Najlepiej budują w dzieciach poczucie, że są wartościowe, te osoby, które same mają pozytywny stosunek do siebie



Zasada 8

Nauka w domu jest wyzwaniem zarówno dla Rodziców jak i dzieci - we wszystkim najważniejszy jest umiar i wzajemne wsparcie.



Źródła:

- ▶ <https://madraochrona.pl/strefa-rodzica/wspieranie-rozwoju-dzieci-i-mlodziezy-kilka-slow-na-poczatek/https://lomalogoszcz.pl/2020/03/19/>
- ▶ <https://lomalogoszcz.pl/2020/03/19/jak-motywowac-i-wspierac-uczniow-do-systematycznego-uczenia-sie-pozna-szkola-z-uwzglednieniem-zasad-higieny-pracy-i-jak-zadbac-o-bezpieczenstwo-w-sieci/>
- ▶ <https://blue-kangaroo.pl/jak-robic-efektywne-przerwy-w-nauce/>
- ▶ <https://www.kobieta.pl/artykul/jak-zmobilizowac-nastolatka-do-nauki>
- ▶ <http://zsprandocin.pl/www/index.php/szkolny-pedagog-prandocin/rodzice/486-jak-zorganizowac-dziecku-warunki-do-nauki-w-domu>
- ▶ [http://zsprandocin.pl/www/attachments/article/486/Prezentacja%204%20Motywacja%20dziecka%20-%20jak%20wspierac%20\[rodzice\].pdf](http://zsprandocin.pl/www/attachments/article/486/Prezentacja%204%20Motywacja%20dziecka%20-%20jak%20wspierac%20[rodzice].pdf)

Grafika

- ▶ <https://pl.dreamstime.com/obraz-stock-ksi%C4%85%C5%BCKi-wygl%C4%85da-rodzice-dzieci-image4660281>
- ▶ <https://nianio.com.pl/category/strefa-dziecka/page/5/>
- ▶ <https://papuga.edu.pl/kurs-jezyka-angielskiego-dla-mlodziezy-poznan/kurs-dla-mlodziezy-12-14-lat/>
- ▶ <https://ortografiadladzieci.pl/blog/dziecko/30-problemy-z-jakimi-nie-radza-sobie-rodzice/101-czy-koncentracje-da-sie-wycwiczyc>
- ▶ <https://www.glamour.pl/artykul/9-sprawdzonych-sposobow-na-to-jak-dobrze-zaczac-dzien-181108094726>
- ▶ <https://pl.dreamstime.com/isometric-poj%C4%99cie-projektanta-miejsce-pracy-z-komputerem-i-grafiki-pastylk%C4%85-image110847125>
- ▶ <https://www.mama-bloguje.com/26-wskazowek-jak-zaoszczedzic-czas/>
- ▶ <https://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/7,137474,20975725,na-narty-nigdy-nie-idz-na-czczo-dlaczego-to-takie-wazne.html>