

Jak skutecznie mobilizować dziecko do nauki w domu z zachowaniem zasad higieny pracy?

- **PLANOWANIE !** Dziecko powinno wstawać codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować. Wypracujcie schemat działania - pobudka, śniadanie np. o godz. 8.00, od 9.00 do 10.00 nauka (wykonywanie zadań) np. z j. polskiego, od 10.15 do 11.00 z matematyki, 11.00 - 12.00 przerwa – odpoczynek, drugie śniadanie itd.
- **ZAPISYWANIE !** Skorzystajcie z planera dnia / tygodnia. Wypiszcie przedmioty, których dziecko będzie się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczy.
- **PRZYGOTUJCIE SIĘ !** Niech dziecko zadba o porządek na biurku, usunie przedmioty, które rozpraszają i przewietrzy pokój. Należy wyłączyć komórkę i telewizor.
- **ROBIENIE PRZERW !** Gdy dziecko poczuje zmęczenie lub dekoncentrację, niech zrobi sobie krótką przerwę np. na gimnastykę. Niech dziecko unika korzystania z telefonu w trakcie przerwy – to wciąga i ciężko będzie wrócić do nauki.
- **ZDROWE ODŻYWIANIE!** Dziecko powinno pić dużo wody (mózg to lubi), oraz regularnie spożywać posiłki. Pamiętajcie o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikajcie słodyczy i słodkich napojów.
- **NIE PANIKUJCIE !** Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale proszę postarać się zachować spokój. Jesteście w domu właśnie po to, abyście mogli czuć się bezpiecznie.

Wbrew pozorom bardzo wiele zależy od Państwa :

- ✓ dziecko nie powinno oglądać programów informacyjnych zbyt często – należy selekcjonować informacje,
- ✓ należy zostać w domu i ograniczyć kontakty z innymi osobami,
- ✓ swoją troskę i zainteresowanie można okazać dzwoniąc lub pisząc do kolegów i dziadków,

- ✓ wszyscy powinniśmy dbać o siebie, często myć ręce, wietrzyć dom, mieszkanie, zrobić coś, co pomoże się zrelaksować np. przeczytać książkę.

- **PROSZĘ PAMIĘTAĆ !** Nie jesteście sami! Jesteśmy w kontakcie i zawsze możecie do nas napisać – w każdej sprawie.

Nauczyciele SP w Siennicy Różanej