

Jak pomóc dzieciom uczyć się efektywnie – rady dla Rodziców

- ✓ Przygotuj dziecku stałe miejsce do odrabiania lekcji i uczenia się. **Miejsce** do nauki w domu powinno być posprzątane, ciche, wywietrzone i zawsze to samo. Może to być stół w kuchni albo biurko w pokoju dziecka. Nieważne gdzie, ważne żeby było wygodnie, czysto i bez zakłóceń. Bez telewizora, komputera i telefonu w tle i bez resztek obiadu na stole. Miejsce pracy powinno być odpowiednio oświetlone, zawsze z lewej strony.
- ✓ **Porządek** w otoczeniu to też porządek w głowie. Jest to prawda i to udokumentowana badaniami. Dopilnujmy, by dziecko utrzymywało na biurku ład, ułatwiający naukę i koncentrację na zadaniu. Dziecko powinno tak organizować sobie miejsce pracy, aby panował w nim porządek wystarczający do znalezienia pomocy do nauki – książek, notatek, przyborów.
- ✓ Lekcje warto odrabiać **w godzinach** najbardziej korzystnych dla biologicznego rytmu organizmu: między godziną 8 a 12 – szczyt wydajności przypada około 10 rano, albo między godziną 18 a 20. Po każdych 45 minutach nauki (u młodszych uczniów po pół godzinie) warto zrobić 5 do 10 minut przerwy (na relaks, ćwiczenia fizyczne). Praca jednorazowo nie powinna trwać zbyt długo, warto rozłożyć w czasie zadania, które należy wykonać, ale **uczyć się systematycznie!**
- ✓ **Wybór przedmiotu**, od którego dziecko zaczyna odrabianie lekcji uzależniony jest od uzdolnień i zainteresowań dziecka oraz od jego właściwości psychicznych. Dziecko pracujące szybko i energicznie, ale łatwo męczące się powinno zaczynać od przedmiotu najtrudniejszego dla niego, na koniec zostawiając łatwe. Dziecko które ma trudności z zabraniem się do pracy powinno zaczynać od przedmiotu, który lubi lub zadania łatwego, po to aby nie zniechęciło się od razu do lekcji. Dobrze pamiętać o przeplataniu przedmiotów łatwych trudnymi, ścisłych – humanistycznymi.
- ✓ Dziecko mające lepszą **pamięć wzrokową** powinno uczyć się z podręcznika lub notatek, pomocne dla niego będą podkreślenia, linie faliste, kolorowe, główne myśli umieszczone w ramkach. Dziecko o przewadze **pamięci słuchowej** zapamiętuje przede wszystkim elementy słuchowe. W domu powinno uczyć się głośno albo słuchać tekstu czytanego przez inną osobę, słuchać audiobooków.
- ✓ Warto zadbać o odpowiednie posiłki – przed nauką nie można objadać się nadmiernie (to powoduje senność), zaś pusty żołądek dekoncentruje. **Śniadanie** to podstawa – nauka i praca są potem bardziej efektywne. Powinno zawierać produkty będące źródłem białka, tłuszczu, węglowodanów, błonnika, składników mineralnych i witamin. Przykładem idealnie skomponowanego śniadania będzie pieczywo żytnie z masłem, pomidor, szczypiorek i twarożek lub owsianka z orzechami i sezonowymi owocami.
- ✓ Przypominaj dziecku o nawodnieniu – mózg w ponad 80% składa się właśnie z wody. To ona ma wpływ na przewodzenie impulsów nerwowych przez neurony czyli komórki układu nerwowego. Najlepszym sposobem na ugaszenie pragnienia jest **wypijanie niegazowanej wody** mineralnej. Zadbaj o to by dziecko zawsze miało ją pod ręką. Warto wypracować nawyk regularnego sięgania po szklankę wody. Wyklucz natomiast słodzone i gazowane napoje.
- ✓ **Doceniaj** zaangażowanie i osiągnięcia dziecka. Każdy lubi, gdy jego starania są zauważone. Pamiętajmy więc, aby zauważać nawet niewielkie osiągnięcia dziecka i aby chwalić je nawet za drobne postępy.