

INFORMACJE DLA RODZICÓW: JAK ZORGANIZOWAĆ DZIECIOM WARUNKI NAUKI W DOMU, JAK MOTYWOWAĆ I WSPIERAĆ DZIECI DO SYSTEMATYCZNEGO UCZENIA SIĘ POZA SZKOŁĄ, A TAKŻE JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO W SIECI.

ORGANIZACJA MIEJSCA NAUKI

Pierwszym krokiem do przygotowania miejsca przeznaczonego do efektywnej nauki jest porządek oraz właściwa organizacja. Postarajmy się aby wszystkie przedmioty, które mogą nas rozpraszać przenieść na czas nauki w inne miejsce.

KOLORYSTYKA

Kolejnym istotnym elementem potrzebnym do pełnego skupienia się na nauce jest odpowiednia kolorystyka pomieszczenia, w którym się uczymy. Bardzo ważne jest, aby kolor odpowiadał naszemu nastawieniu oraz charakterowi. Musimy pamiętać, że ciepłe kolory tj. czerwony, pomarańczowy czy też żółty sprzyjają utrzymaniu dobrego samopoczucia oraz zwiększają chęć do nauki. Kolory zimne natomiast działają uspokajająco oraz pozytywnie wpływają na skupienie.

ŚWIATŁO

Wybór odpowiedniego oświetlenia ma również duże znaczenie. Jest to rzecz bardzo indywidualna i zależna od ilości materiału oraz czasu, który mamy na jego przyswojenie. Intensywne oraz wyraźne światło sprzyja krótkiej, lecz intensywnej nauce. Łagodniejsze oświetlenie jest zdecydowanie lepsze jeżeli planujemy poświęcić więcej czasu na uczenie.

DŹWIĘKI

Kwestią, o której nie możemy również zapomnieć jest hałas. Jakikolwiek dźwięki angażujące naszą uwagę takie jak: sms, Messenger czy też oglądany film negatywnie wpływają na nasz poziom skupienia. Jeżeli ciężko nam uczyć się w całkowitej ciszy to dobrym rozwiązaniem jest słuchanie muzyki. Wybór piosenek powinien jednak być jak najmniej angażujący dla naszego ucha. Najlepiej aby były to piosenki, które znamy bardzo dobrze i nasz mózg jest w stanie traktować je jako tło a nie nowy bodziec.

POSTAWA

Ostatnią rzeczą, o której musimy pamiętać jest prawidłowa postawa podczas nauki. Pamiętajmy, że aby uczyć się najefektywniej nie możemy być spięci, a postawa powinna być niewymuszona. Jeżeli jesteśmy odprężeni oraz nie odczuwamy negatywnych bodźców związanych z nauką to po prostu idzie nam ona dużo lepiej. Jak widzicie nawet rzeczy wydałoby się prozaiczne oraz błahe mogą mieć wpływ na efektywność nauki i skrócić czas potrzebny na nauczenie się danego zakresu materiału.

JAK RODZICE POWINNI MOTYWOWAĆ I ZACHĘCAĆ DZIECI DO NAUKI? WSPIERAJ, ALE NIE WYRĘCZAJ

Rodzice nie muszą na nowo uczyć się tego, co dziecko. Naukę pozostawmy dzieciom. Rodzice mają wspierać. Należy dzieci wdrażać do samodzielnej pracy. W procesie uczenia się ważną rolę odgrywa samokontrola wykonanej pracy. Chodzi w niej o to, aby dziecko samo odkryło swoje błędy i samo je poprawiło. Należy dziecko przyzwyczajać do podejmowania wysiłku, do pokonywania trudności, wtedy uwierzy we własne możliwości. — **MĄDRZE MOTYWUJ.** W procesie szkolnego uczenia się motywacja odgrywa dużą rolę. Jest siłą pobudzającą do nauki, zdobywania wiedzy i rozszerzania własnych zainteresowań. Od kar lepsze są nagrody, ale stosowanie ich musi być ostrożne. Złotym środkiem jest drobna nagroda, np. w postaci uznania rodziców, pochwały. Dziecko będzie miało poczucie, że rodzice doceniają jego trud i wysiłek włożony w naukę. **NIE POZWÓL DZIECKU, BY ŹLE MÓWIŁO O SOBIE.** Często mamy okazję słyszeć, że dziecko źle mówi o sobie: „jestem głupi”, „nie dam rady”, „i tak mi się nie uda”. Są to głosy, które są wrogami sukcesu. Czasem nieświadomie nadajemy dziecku etykietę i tak o nim mówimy: „ten nie jest zdolny, ten powolny, ten zapominalski”. Sprawiamy, że dziecko tak zaczyna myśleć o sobie. Opatrywanie dzieci etykietami ogranicza ich nadzieję, marzenia i możliwości. Lęk przed niepowodzeniem powoduje u tych dzieci występowanie tendencji do rezygnacji, formułowanie niskich aspiracji i niskich oczekiwań oraz unikanie zadań. **BUDUJ W DZIECKU POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.** Dziecko będzie myślało pozytywnie o sobie, gdy będzie miało poczucie własnej wartości. Rolą rodziców jest pomóc wykształcić w dziecku energię i inicjatywę, by zrekompensować poczucie niskiej wartości, by znaleźć sposób zrównoważenia swojej słabości, by dziecko myślało: „Może nie jestem najlepszy w pisaniu szlaczków, ale za to najlepiej śpiewam, czy gram w piłkę”. Jest to szczególnie ważne w okresie dojrzewania, bo wówczas często jedynym źródłem poczucia własnej wartości jest akceptacja grupy rówieśniczej. Wiara we własne możliwości może

zaprowadzić na sam szczyt, a jej brak powoduje utratę mnóstwa fantastycznych okazji do nauki, zabawy, poznania ciekawych ludzi.

JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO W SIECI?

Internet nie jest tylko miejscem rozrywki. Za jego pośrednictwem załatwiamy różne ważne sprawy. Dbajmy wówczas, aby niepowołane osoby nie miały dostępu do istotnych informacji. To niełatwe, ponieważ w takcie podróży po sieci mimowolnie pozostawiamy po sobie ślady. Informacje o nas mogą zostać przechwycone lub pozyskane przez internetowych przestępców. Częściej jednak sami dajemy innym dostęp do nich. Sieć nie mogłaby przecież istnieć bez nadzorujących ją osób. Dostawcy usług internetowych, administratorzy serwisów i programiści umożliwiają nam korzystanie z Internetu. Aby efektywniej wykonywać swoją pracę, gromadzą o nas pewne dane. Np. Google wykorzystuje zbierane informacje, aby dostosowywać wyniki wyszukiwania do użytkownika. Czyni to, m.in. skanując treść e-maili czy zapisując wyszukiwane przez Ciebie frazy. Używając darmowych narzędzi internetowych często nieświadomie godzimy się na wykorzystywanie naszych danych w różnych celach. Ich krążenie po Internecie umożliwia np. rozsyłanie reklamowego spamu. Dlatego też nieraz informacje o nas stają się towarem — są sprzedawane reklamodawcom.

10 zasad bezpiecznego korzystania z Internetu:

1. Korzystaj z oprogramowania antywirusowego
2. Otwieraj wiadomości tylko od znajomych osób
3. Ostrożnie pobieraj pliki z sieci
4. Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail
5. Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć
6. Chronь swoje konta na serwisach społecznościowych
7. Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr
8. Czytaj regulaminy
9. Sprawdzaj, czy strona, do której się logujesz, ma zabezpieczenie SSL
10. Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje

Źródło: http://www.zsr-grzybno.pl/asp/pliki/aktualnosci_2020/informacje_dla_rodzicow.pdf