

Higiena nauki – higiena pracy

Drogi Uczniu!

- Wstawaj codziennie o tej samej porze. Stały rytm dnia pomaga się zorganizować.
- Wypracuj schemat działania np. 8.00 pobudka, śniadanie.
- Zapisuj! – zaplanuj sobie, których przedmiotów będziesz się uczyć w ciągu dnia i w jakim czasie, rozplanuj orientacyjne godziny. Od godz.9.00 do 10.00 nauka (wykonywanie zadań z matematyki), od.10.00 do 10.15 przerwa. Następnie od 10.15 do 11.15. j. polski itd.
- Przed pracą przewietrz pokój, przygotuj odpowiednie podręczniki, zeszyty i przybory. Wyłącz telewizor i telefon, to znacznie ułatwi Ci pracę!
- Odrabiaj na przemian zadania trudne i łatwe, zapobiega to szybkiemu zmęczeniu,
- Przeplataj zadania pisemne z ustnymi oraz przestrzegaj następującej zasady: do odrabiania zadań z następnego przedmiotu przechodź po dokładnym opracowaniu materiału z przedmiotu przygotowanego poprzednio.
- Rozłóż równomiernie pracę, pracuj starannie, bez pośpiechu.
- Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację, zrób przerwę – zaczerpnij świeżego powietrza, pogimnastykuj się, zjedz zdrową przekąskę (unikaj słodczy i słodkich gazowanych napojów), a przede wszystkim pij dużo wody. Mózg to lubi!
- Nie panikuj! – sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj się zachować spokój. Jesteś w domu po to, aby czuć się bezpiecznie.

Drogi Rodzicu!

1. Postaraj się zapewnić swojemu dziecku odpowiednie warunki do nauki.
2. Hałas niszczy zdrowie i utrudnia koncentrację uwagi, dlatego stwórz wyciszone miejsce do pracy i nauki swojego dziecka.
3. Uświadom dziecku, że racjonalna organizacja pracy wymaga uporządkowanego rytmu dnia i wyboru właściwej strategii uczenia się w domu.
4. Zapewnij swojemu dziecku poczucie bezpieczeństwa i akceptacji.
5. Wspieraj swoje dziecko w tej nowej sytuacji, rozmawiaj z nim, tłumacz, pomagaj, ale nie wyręczaj w pracy!

Opracowała: Bożena Wach