

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 376, IM. BOHATERÓW
WESTERPLATTE W WARSZAWIE

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO SYSTEMATYCZNEJ NAUKI POZA SZKOŁĄ

ZALECENIA

Psycholog szkolny: Mariola Majka-Cira

2020



KROK 1: CODZIENNA RUTYNA

Bardzo ważne jest utrzymanie stałego rytmu dnia.

Duży wpływ na wyniki nauki domowej wywiera dzienny rozkład zajęć domowych ucznia. Jak wykazują badania, jedną z przyczyn niechęci do nauki oraz nieefektywnej nauki jest rozluźnienie dyscypliny i nieracjonalne wykorzystanie czasu. Z wielu przeróżnych zajęć uczniowie nie potrafią wybrać tego, co potrzebne, a odrzucić czynności drugorzędnych, nie mają oni odpowiednich nawyków pracy, które umożliwiłyby im pogodzenie obowiązków szkolnych i rodzinnych z wypoczynkiem i rozrywką. Z tego powodu szkolne i domowe obowiązki ucznia wymagają starannego uporządkowania.

Pora nauki powinna być stała, co zazwyczaj ułatwia adaptację do pracy i zapobiega szkodliwemu pośpiechowi. Najodpowiedniejszą porą do nauki zdalnej są godziny dopołudniowe, przy czym najlepiej, aby dziecko rozpoczynało naukę o stałej porze, około godziny 8.00 - 9.00.

Planer świetnie sprawdza się jako narzędzie, które pozwoli zaznajomić dzieci z ideą planowania i sprawi, że cele, które dzieci mogą sobie wyznaczać, będą efektywnie przez nie realizowane.

Dzięki planerowi, Twoje dziecko:

- **łatwiej** zorganizuje sobie czas nauki,
- będzie **zmotywowane** i samodzielne,
- będzie mogło pracować **systematycznie**,
- nauka będzie bardziej **efektywna**,
- będzie mogło **łatwo ocenić rezultaty** swojej pracy.

Planer do druku na marzec 2020 roku :

<http://marciatime.pl/planer-na-marzec-2020-do-druku/>



KROK 2: MIEJSCE DO NAUKI

Każdemu dziecku należy zapewnić w domu stałe miejsce do pracy, kącik, w którym mogłoby ono przechowywać swoje książki, zeszyty i przybory szkolne. Stół i krzesło powinny być dostosowane do wymiarów ciała ucznia. W "kąciku pracy" ucznia musi panować ład i porządek, czystość i estetyka. Jedno z podstawowych wskazań higieny dotyczy oświetlenia pokoju, w którym uczeń pracuje. Pokój ten powinien być jasny, światło zaś powinno padać z lewej strony pracującego u dzieci praworęcznych, a u leworęcznych odwrotnie. Należy przy tym pamiętać, że nie tylko słabe, ale jednocześnie jaskrawe światło jest szkodliwe, wywołuje zmęczenie wzroku, a przez to zmęczenie umysłowe.

Dla zdrowia dziecka i wydajności jego pracy bardzo ważne jest oddychanie świeżym powietrzem. Należy wobec tego przyzwyczajać dzieci, aby przed rozpoczęciem pracy przewietrzały pokój (nie wietrzyć podczas pracy – dźwięki dochodzące z zewnątrz mogą rozpraszać dziecko). Samodzielna praca ucznia wymaga wysiłku umysłowego oraz napięcia woli i skupienia uwagi, w związku z czym nawet najlepiej zorganizowany "kącik pracy" i przestrzeganie zasad higieny nie przyczynią się same do podniesienia wydajności pracy ucznia, jeśli otoczenie domowe nie zapewni mu ciszy niezbędnej do nauki. Gwar w otoczeniu dziecka odrabiającego lekcje rozprasza uwagę, a niekiedy wręcz uniemożliwia mu skupienie uwagi i przygotowanie zadanej pracy. Dziecko w młodszym wieku szkolnym ma słabo wyrobioną koncentrację uwagi i jeżeli ją zakłócimy trudno mu się będzie na nowo wdrożyć do pracy.

Ważne jest też ułożenie książki w stosunku do oczu. Książka nie powinna leżeć płasko na stole, aby przy czytaniu nie pochylać głowy.



KROK 3 : WSPARCIE

Jednym z powodów niskiej motywacji do nauki może być brak możliwości dzielenia się wiedzą z innymi i nauka w samotności. Warto poszukać partnera lub grupy osób z którymi uczeń będzie mógł pozostawać w stałym kontakcie (np. przez telefon/Skype) i wspólnie sprawdzić postępy w nauce. Rozmowy o tym co było ważne, ciekawe, wzajemne zadawanie pytań może zwiększyć chęć dalszego pogłębiania wiedzy.

Brak spotkań na szkolnym korytarzu warto zastąpić kontaktem telefonicznym lub on-line.

Do dyspozycji pozostają również nauczyciele, wychowawcy, pedagog i szkolny psycholog.

KROK 4:

DZIELENIE MATERIAŁU NA MNIEJSZE PARTIE

Szczególnie kiedy realizujemy długotrwałe cele jak np. przygotowywanie do egzaminu, opanowanie większej ilości materiału. Znacznie łatwiej zmotywować się do działania kiedy po opanowaniu części wiadomości nagrodzimy się. Nagrodą może być cokolwiek sprawiającego nam przyjemność – zabawa ze zwierzakiem, wspólna gra planszowa, słuchanie muzyki.

KROK 5: PRZEBIEG NAUKI W DOMU

Przed przystąpieniem do nauki uczeń powinien wykonać pewne czynności wstępne: przewietrzyć pokój, pobrać i przejrzeć zleczone przez nauczycieli zadania i terminy ich wykonania, ustalić kolejność ich wykonania, przygotować i we właściwym porządku rozmieścić na stole potrzebne książki, zeszyty i przybory do pisania, rozplanować pracę w czasie i dopiero wówczas rozpocząć pracę nad wykonaniem tych zadań.

Uczeń, przystępując do nauki, powinien zabierać się do najtrudniejszych i najważniejszych zadań. Zadania trudniejsze powinien przeplatać łatwiejszymi, pisemne-ustnymi. Zadane ćwiczenia należy wykonać w tym samym dniu, w którym uczeń czytał przygotowane przez nauczycieli materiały.

Rodzic w miarę możliwości powinien czuwać nad prawidłowym przebiegiem pracy swego dziecka. Jeżeli dziecko nie potrafi zrozumieć danych treści, należy tak pokierować jego myśleniem,

aby naprowadzić na prawidłową drogę, udzielić wskazówek. Nie należy podawać gotowych rozwiązań.

W trakcie nauki domowej potrzebny jest odpoczynek, wskazane są krótkie przerwy, ale muszą być stosowane w odpowiednim momencie. Niech dziecko zakończy rozpoczętą pracę lub dojdzie do jakiegoś punktu i wtedy może zrobić sobie przerwę. Narastające zmęczenie zmniejsza koncentrację dziecka. Przerwy pozwalają na uporządkowanie przeczytanych informacji i powiązanie ich w logiczną całość. Przerwy w trakcie nauki nie mogą jednak być zbyt długie (10-15min.), aby dziecko nie zapomniało przez ten czas, czego się nauczyło. Z drugiej zaś strony nie należy zbyt długo uczyć się bez przerwy, gdyż zmęczenie powoduje gorsze i mniej trwałe przyswajanie wiadomości. Wieczorem, a zwłaszcza późną nocą uczeń pracuje ze wzmożonym wysiłkiem. Czas potrzebny na przyswojenie koniecznego materiału wydłuża się wskutek wadliwej pracy komórek mózgowych uczącego się.