

## INFORMACJA DLA RODZICÓW

### I. Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu.

1. Zanim dziecko zasiądzie do nauki, warto zadbać, by nic go nie rozpraszało: wyłączyć telewizor, radio, zamknąć drzwi do pokoju. Im mniej będzie dookoła rozpraszających bodźców, tym lepiej. Pamiętaj, że w pomieszczeniu, w którym dziecko się uczy powinna panować CISZA.
2. Zadbaj, by dziecko miało swój kącik do nauki, najlepiej z własnym biurkiem i krzesłem przystosowanym do wzrostu dziecka.
3. Ważne jest też, by światło padało z lewej strony - gdy dziecko jest praworęczne a z prawej - gdy dziecko jest leworęczne.
4. Oświetlenie elektryczne nie może być zbyt słabe, nie może też być zbyt jaskrawe.
5. Na biurku powinien panować porządek, znajdować się na nim powinny tylko rzeczy aktualnie potrzebne do nauki.
6. W pokoju nie może być duszno ani zbyt gorąco, optymalna temperatura to ok. 20 – 21 stopni Celsjusza.
7. Nie spodziewaj się, że dziecko będzie uczyć się dwie godziny bez przerwy. Gdy się zmęczy nauką, jego koncentracja osłabnie. Dlatego najlepiej jest, by robiło sobie krótkie 10-15-minutowe przerwy np. na zrobienie herbaty czy inną aktywność – pamiętaj jednak, że nie może to być nic od czego będzie je trudno oderwać. Dzieci osiągają dojrzałość szkolną (a co za tym idzie umiejętność koncentracji) w różnym czasie. Niektóre siedmio-, ośmiolatki potrafią godzinami rysować czy budować z klocków, a dla innych to zadanie ponad siły.
8. Jeśli dziecko uczy się, nie przeszkadzaj mu. Nie pozwól też, by robiło to rodzeństwo.
9. Bądź gotowy do pomocy, jeśli dziecko cię potrzebuje. Nie naciskaj jednak, jeśli o to nie prosi. Czasem lepiej je zostawić, by rozwiązało problem samodzielnie. Nie jest jednak dobrze, jeśli dziecko ma poczucie, że jest ze swoimi szkolnymi problemami samo.
10. Gdy dziecko uczy się, dyskretnie sprawdzaj, czy rzeczywiście to robi.
11. Sprawdzaj czy dziecko odrobiło wszystko, co było zadane, sprawdź też czy zadania wykonane są prawidłowo.
12. **Nigdy nie zapominajmy o jeszcze jednym potężnym narzędziu. Pochwała za odrobione lekcje skutecznie dodaje dziecku skrzydeł.**

## II. Jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą.

Nie wszystkie dzieci chętnie zabierają się do nauki. Wiele zwleka z odrabianiem lekcji, odkłada szkolne obowiązki na później, z niezadowoleniem siada do książek. Rodzice często zastanawiają się, w jaki sposób zachęcić dziecko do nauki. Uciekają się przy tym do najróżniejszych metod: moralizują („Ja w twoim wieku...”), straszą („Do niczego w życiu nie dojdiesz”), obiecują drogie prezenty, płacą za dobre oceny. Metody te często okazują się jednak na dłuższą metę nieskuteczne. Co więc zrobić, aby nauka przestała być dla dziecka uciążliwym obowiązkiem i stała się dla niego przyjemniejsza?

Każde dziecko jest inne i inne metody będą najlepiej się sprawdzać przy wspieraniu jego motywacji do nauki, ale jest kilka uniwersalnych sposobów.

1. To, co pomaga dziecku zmobilizować się do pracy, to **dobra organizacja czasu nauki**. Bardzo ważny jest stabilny harmonogram. Najlepiej, aby uczyło się o stałej porze (najlepiej rano), w miejscu, gdzie jest cicho i spokojnie, gdzie dziecko może się skoncentrować i nic go nie rozprasza.
2. Ważna jest **systematyczność**. Czasem dziecko po prostu nie wie, w jaki sposób zabrać się do pracy. Kiedy trzeba przygotować się do sprawdzianu, nauczyć na pamięć wiersza, napisać wypracowanie i rozwiązać kilka zadań z matematyki, wówczas naprawdę można się pogubić i zniechęcić. Podpowiedzmy dziecku, co może zrobić, aby wykorzystać czas przeznaczony na naukę w sposób jak najbardziej efektywny. W systematycznej nauce znaczącą rolę odgrywają również rodzice. Są dla dziecka przykładem i wsparciem, ale powinni je też **systematycznie kontrolować**.
3. Duży wpływ na motywację ma także **pozytywna ocena rezultatów pracy**. Każdy lubi, gdy jego starania są doceniane. Pamiętajmy więc, aby zauważać nawet niewielkie osiągnięcia dziecka i aby chwalić je nawet za drobne postępy. Nie stawiamy dziecku zbyt wygórowanych wymagań, swoje oczekiwania dostosujmy do jego możliwości. Dzieci różnią się między sobą pod względem zdolności do nauki, więc nie każdy uczeń może mieć same piątki. Warto doceniać nie tylko końcowy efekt pracy, ale również sam fakt przystąpienia do niej, wysiłek wkładany w proces uczenia się. Jest to szczególnie ważne w przypadku słabszych uczniów, którzy często pomimo dużego nakładu pracy i czasu osiągają nie zawsze zadowalające efekty. Jeśli rodzice będą skupiać uwagę jedynie na niepowodzeniach dziecka, wówczas szybko straci ono chęć do nauki. Najlepszy efekt da pochwała konkretna, wskazująca na pozytywne działanie, a nie pochwała dziecka jako takiego np. „Świetnie obliczyłaś to zadanie z matematyki”, „Znalazłaś bardzo dobrą drogę do rozwiązania tego zadania”, „Fantastycznie narysowałaś to drzewo”, zamiast zdań typu: „Jak zawsze jesteś dobra z matematyki”, czy też „Masz niezłe zdolności plastyczne”. Poza tym od czasu do czasu potrzebna jest też nagroda.
4. W nauce warto stosować różnego rodzaju **techniki ułatwiające zapamiętywanie, np.:**
  - notatki z wykorzystaniem różnych kolorów, podkreśleń i zabawnych rysunków,

- bazowanie na skojarzeniach, robienie wykresów, map myśli. Najtrudniejszy materiał możesz łatwiej przyswoić dzięki kojarzeniu wiadomości z obrazami np. z fizyki – pojęcie “ciepłe powietrze jest lżejsze niż zimne” należy powiązać z balonem, który napompowany takim powietrzem leci w górę.
- wszelkiego rodzaju fiszki, czyli słowa kluczowe i hasła w książkach, na tablicy, ścianie, biurku.

To wszystko może pomóc dziecku lepiej i bardziej trwale opanować materiał.

5. Każdy uczeń w jakimś momencie swojej kariery szkolnej zadaje sobie pytanie: „Po co właściwie tego wszystkiego się uczę?”. **Pomóżmy więc dziecku dostrzec korzyści, jakie może odnieść z posiadanej wiedzy**, pokażmy mu, w jaki sposób powiązać ją z codzienną rzeczywistością i jak wykorzystać ją w praktyce np. dziecko w szkole uczyło się obliczać pole prostokąta, więc zapytajmy je czy mogłoby Wam pomóc policzyć ile metrów wykładziny, parkietu muszą Państwo kupić do danego pokoju, gdyż w niedługim czasie mają Państwo zamiar położyć nową wykładzinę. Dzieci stawiające sobie za cel zdobycie wiedzy lepiej się uczą, czerpią większą przyjemność z nauki. Tutaj wsparcie rodziców i dawanie przykładu własnym postępowaniem jest niezastąpione. Już samo okazanie zainteresowania może działać bardzo wiele. Zachęcajmy dziecko do rozmów, do myślenia, do wyrażania własnych opinii. Rozbudzajmy w nim zainteresowanie otaczającym światem. Pokażmy mu, że nauka naprawdę może być interesująca i przyjemna.
6. **Nie wyręczajmy dziecka w odrabianiu lekcji.** To bardzo ważne. Kiedy prosi o pomoc, nie podajmy mu gotowych rozwiązań, ale jedynie na nie naprowadźmy, udzielmy wskazówek, wyjaśnijmy wątpliwości. Zachęćmy ucznia do samodzielności. Samodzielnie rozwiązane zadanie może dostarczyć dziecku dużej satysfakcji, wzmacnia w nim również poczucie, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami. Jest to szczególnie ważne, ponieważ uczeń posiadający wiarę w swoje siły nie zraża się niepowodzeniami, a stawiane przed nim zadania traktuje nie jak uciążliwe obowiązki, ale jak przyjemne wyzwanie, któremu jest w stanie sprostać.
7. Podsumowując, jeśli chcesz pomóc dziecku zwiększyć motywację do nauki:
  - podkreślaj znaczenie nauki w życiu człowieka,
  - doceniaj pracę i samodzielność,
  - dostrzegaj osiągnięcia dziecka,
  - pomagaj, ale nie wyręczaj,
  - nie wyśmiewaj niepowodzeń, ale wskaż jak można uczyć się na błędach,
  - nie stawiaj wobec dziecka wymagań ponad jego możliwości,
  - pokazuj praktyczne zastosowania informacji zdobytych w szkole,
  - wzbudzaj w dziecku zainteresowania wieloma dziedzinami życia,
  - stwórz warunki do poszerzenia wiedzy i doświadczeń dziecka,

- pomagaj w rozwinięciu umiejętności potrzebnych w nauce (czytanie, zapamiętywanie, notowanie, koncentracja uwagi i inne),
- wspieraj!

### III. Jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci.

1. Pamiętaj o tym, aby zawsze korzystać z aktualnego programu antywirusowego – wybieraj oprogramowanie, które jest sprawdzone. Warto również na bieżąco i regularnie skanować komputer pod kątem wirusów i złośliwego oprogramowania.
2. Twórz bezpieczne, skomplikowane hasła – nie wybieraj tych, które są łatwe do odgadnięcia. Zadbaj o to, aby mieć inne hasło do każdego portalu i profilu – dzięki temu nawet w sytuacji, kiedy Twoje hasło do jednego miejsca zostanie wykradzione, inne hasła pozostaną bezpieczne. Warto również korzystać ze specjalnych generatorów haseł, które pozwalają na stworzenie długich, bardzo skomplikowanych haseł zabezpieczających.
3. Zwracaj uwagę, czy witryna, z którą chcesz się połączyć, posiada **certyfikat SSL** – dzięki temu zyskasz pewność, że serwer, z którym się łączysz, jest tym właściwym, a IP nie zostało podmienione. Dzięki certyfikatom SSL internetowe transakcje są o wiele bardziej bezpieczne – na przykład w sklepach internetowych.
4. **Nie podawaj w Internecie żadnych prywatnych danych** – unikaj wszelkich serwisów, wymagających podania numeru PESEL, adresu, nazwiska czy numeru telefonu.
5. Unikaj pobierania plików z niepewnych źródeł.
6. **Nie otwieraj podejrzanych wiadomości e-mail, nie pobieraj załączonych w nich plików oraz nie wchodź na strony z linków w takich wiadomościach – mogą one zawierać złośliwe oprogramowanie.**
7. Unikaj nawiązywania relacji z osobami, których nie znasz – jeśli ktoś obcy zaprasza Cię do znajomych na portalu społecznościowym, bezpieczniej będzie odrzucić takie zaproszenie.
8. Dwukrotnie przemyśl, zanim pozwolisz aplikacji na uzyskanie dostępu do Twojej lokalizacji czy treści w telefonie. Ta sama zasada dotyczy korzystania ze stron internetowych – nie klikaj “Akceptuję” czy “Potwierdzam” za każdym razem, kiedy chcesz jak najszybciej dostać się na witrynę internetową. W ten sposób udzielasz zezwoleń na dostęp do wielu informacji – warto najpierw zapoznać się z regulaminem i dokładnie sprawdzić, co akceptujesz.