

Wskazówki dla rodzica - jak pomóc dziecku w nauce i odrabianiu lekcji

1. Przygotuj wspólnie z dzieckiem odpowiednie miejsce do nauki, w którym powinny się znaleźć:
 - biurko lub stół
 - wygodne krzesło
 - oświetlenie, lampka na biurku
 - w pobliżu biurka - wszystkie potrzebne pomoce, przybory szkolne.
2. Zadbaj o wywietrzenie pokoju, staraj się zapewnić dziecku ciszę w trakcie odrabiania lekcji, co nie jest łatwe w przypadku obecności w domu młodszych dzieci.
3. Wygospodaruj miejsce, w którym dziecko będzie mogło przypinać ważne informacje do zapamiętania (nowe słówka z angielskiego, wzory z matematyki) np. tablicę korkową.
4. Dbaj o to, by w trakcie nauki telewizor był wyłączony.
5. Cicha muzyka w tle może ułatwiać koncentrację
6. Ustal z dzieckiem stały czas na naukę, np. o 16- tej zawsze siadam do nauki. Ustalona stała godzina ułatwia dziecku zabranie się do nauki nawet wtedy, gdy mu się bardzo nie chce. Nie odkładajmy nauki na późne godziny wieczorne, bo mózg wtedy jest zmęczony i trudno przyswaja wiedzę.
7. Godziny na naukę powinny być tak zaplanowane, by dziecko miało czas również na przyjemności, np. zabawę, sport, oglądanie ulubionego programu, komputer czy spotkanie z kolegami.
8. Nie zapominaj o przerwach w nauce, mniej więcej co 45 – 60 minut powinna być przewidziana taka przerwa, która może trwać 15 – 20 minut. W czasie przerwy można coś przekąsić, napić się, przespacerować po świeżym powietrzu, porozmawiać.
9. Nie odrabiaj pracy domowej za dziecko, można mu pomóc, gdy sobie nie radzi, ale to nie znaczy, że je masz wyręczyć. Obowiązkiem rodzica jest sprawdzenie zadania, to znaczy, czy jest ono odrobione i czy nie ma w nim błędów do poprawy.
10. Możesz pomóc dziecku w ustaleniu kolejności przedmiotów, których ma się nauczyć. Należy zacząć od przedmiotów trudniejszych, gdyż umysł jest wypoczęty, a skończyć na łatwiejszych. Przedmioty humanistyczne należy przeplatać przedmiotami ścisłymi, a zadania pisemne - nauką pamięciową. Stwierdzono taką prawidłowość, że im bardziej informacje, które mamy przyswoić, różnią się od siebie, tym lepiej nasz umysł je zapamiętuje.
11. Sprawdzaj stopień przyswojenia nowych wiadomości przez dziecko, odpytujac je na głos z tego, co się nauczyło.
12. By lepiej zapamiętać nowe informacje nasz mózg potrzebuje częstych powtórzeń , które powinny być rozłożone w czasie. Dlatego gdy dziecko przygotowuje się do sprawdzianu, to rozpocznijmy naukę kilka dni wcześniej i podzielmy materiał na mniejsze części, które dziecko będzie powtarzać każdego dnia. Natomiast dzień przed sprawdzianem powtórzmy całość materiału.

13. Nie pozwalaj na naukę do późnych godzin nocnych. Lepiej wstać wcześniej rano i wtedy powtórzyć najtrudniejsze fragmenty, gdyż umysł jest wówczas wypoczęty i lepiej zapamiętuje.
14. Sprawdź za pomocą testu, jaki jest indywidualny styl uczenia się Twojego dziecka, to znaczy, czy dziecko jest wzrokowcem, słuchowcem, czy kinestetykiem (uczuciowcem). Wtedy lepiej będziesz mógł dobrać metody uczenia się i zapamiętywania do indywidualnych potrzeb pociechy. Wzrokowcy lepiej zapamiętują to, co widzą, słuchowcy to, co słyszą, a kinestetycy uczą się przez działanie, doświadczanie zmysłami i ruch.
15. Motywuj dziecko, zachęcaj do wysiłku umysłowego przez pokazywanie wartości, jaką jest wiedza, pokazywanie różnych możliwości wykorzystania wiedzy szkolnej w życiu codziennym. Uświadom dziecku, że spełnienie jego pragnień, planów życiowych w dużej mierze zależy od tego, ile się nauczy. Nauka to dobra inwestycja w przyszłość. Sam również staraj się rozwijać, uczyć się, gdyż dla dziecka rodzic jest najlepszym przykładem. Zastanów się, kiedy ostatnio Twoje dziecko widziało Cię z książką?
16. Podawaj dziecku pożywienie, które usprawnia pracę mózgu. Naukowcy zauważyli, że nasz mózg wspomaga nienasycone kwasy tłuszczowe, kwasy omega-3 i omega-6, które znajdują się w tranie. Zatem kup tran (w syropie, w kapsułkach) i regularnie podawaj dziecku. Ludzką pamięć wspomagają substancje znajdujące się w orzechach, pestkach słonecznika czy dyni. Magnez również usprawni pracę mózgu, a jest go dużo w owocach, warzywach i czekoladzie. Woda, woda i jeszcze raz woda jest niezbędna do przekazywania impulsów nerwowych. Zachęcaj dziecko do picia wody i soków, a nie pepsi, coca-coli czy napojów energetyzujących. Naukowcy zbadali, że jedną czwartą energii, jaką produkujemy na skutek spożywania pokarmów, użytkuje nasz mózg.

Test diagnozujący indywidualny styl uczenia się

Zakreśl w kółko po jednej odpowiedzi na każde pytanie, a następnie podlicz, ile zaznaczyłeś odpowiedzi z literą:

- A. wzrokowych (oko), styl wzrokowy**
- B. słuchowych (ucho), styl słuchowy**
- C. kinestetycznych (ręka), styl kinestetyczny**

1. Gdybyś mógł wybrać tylko jedną z poniższych rzeczy na czas, kiedy się uczysz, to którą byś wybrał?
 - A. Schludne, uporządkowane miejsce do pracy.
 - B. Bardzo cichy pokój.
 - C. Wygodne miejsce do siedzenia.
2. Jaka praca domowa podobałaby ci się najbardziej?
 - A. Przeczytaj opowiadanie.
 - B. Przedstaw ustne sprawozdanie.
 - C. Zbuduj makietę.

3. Co najchętniej byś wybrał?
 - A. Napisał opowiadanie.
 - B. Opowiedział historyjkę.
 - C. Zagrał scenkę aktorską.
4. Co najlepiej zrobisz w wolnym czasie?
 - A. Obejrzę film lub poczytam książkę.
 - B. Posłucham muzyki lub porozmawiam z przyjaciółmi.
 - C. Zagram w coś lub zajmę się sportem.
5. Na jakie zajęcia najchętniej byś się zapisał?
 - A. Zajęcia plastyczne.
 - B. Zajęcia muzyczne.
 - C. Zajęcia sportowe.
6. Kiedy chcesz sobie dla przyjemności poczytać, jaką książkę wybierzesz?
 - A. Książkę z dużą liczbą ilustracji.
 - B. Książkę, w której jest bardzo dużo dialogów.
 - C. Książkę, która ma ciekawą akcję lub z zagadkami i grami.
7. Kiedy stoisz w kolejce, co zwykle robisz?
 - A. Rozglądam się za czymś do poczytania lub pooglądania.
 - B. Rozmawiam z kimś, kto stoi blisko.
 - C. Ruszam się tyle, ile mogę, chodzę w miejscu, rozciągam i napinam mięśnie, kręcę się.
8. Kiedy używasz nowego oprogramowania do komputera, masz nowy telefon, składasz nowy model, co najpierw robisz?
 - A. Czytam instrukcję i przyglądam się ilustracjom.
 - B. Rozmawiam z kimś, kto może mi powiedzieć, jak to się robi lub obsługuje.
 - C. Od razu zaczynam się tym posługiwać lub składać. Wszystko okaże się w trakcie pracy.
9. Jak najlepiej przygotować się do sprawdzianu?
 - A. Czytać notatki, teksty oraz uważnie obejrzeć wykresy i rysunki.
 - B. Czytać głośno, a potem poprosić kogoś, żeby nas odpytał.
 - C. Wykonać diagram lub model na temat, na który masz się przygotować.
10. Kiedy nie wiesz, jak ma być napisane jakieś słowo, co zwykle robisz?
 - A. Piszę je na kartce, aby zobaczyć, czy dobrze wygląda.
 - B. Głośno je literuję lub wypowiadam bardzo wyraźnie, żeby sprawdzić, jak brzmi.
 - C. Szukam kogoś, kogo mogę zapytać albo sprawdzam w słowniku lub Internecie.

Bywa tak, że rozwiązując test, trudno zdecydować się na jedną odpowiedź i zazwyczaj wtedy łatwo dopasujemy do siebie dwie odpowiedzi. Świadczy to o tym, że reprezentujemy tak zwany **typ mieszany** i wykorzystujemy w równej mierze dwa zmysły, np. wzrok i słuch, czyli możemy określić siebie jako typ mieszany wzrokowo- słuchowy.

szkolny

Anna Stopnicka-Przybyło, pedagog