

## CZAS NA ....PLANOWANIE

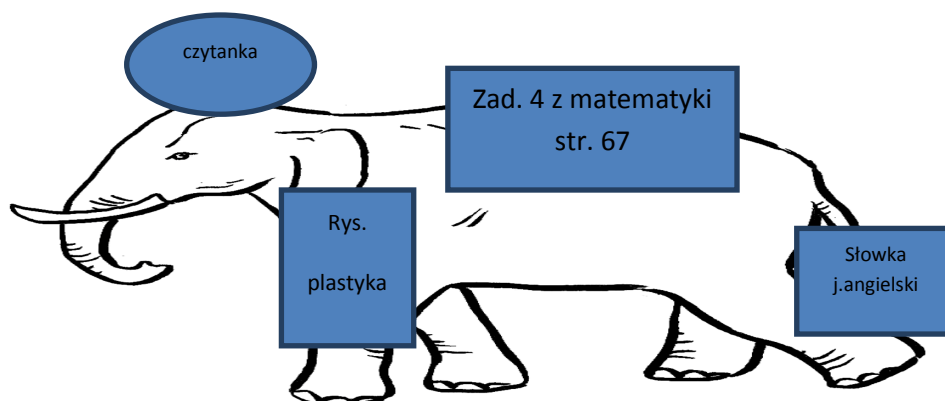
W związku z bardzo trudną sytuacją, jaka zastała nas dorosłych, ale przede wszystkim nasze dzieci, aby ułatwić im adaptację do nowych warunków ważne jest, abyśmy pomogli im zorganizować się w nowej rzeczywistości. Oto kilka ważnych rad, które mogą nam wszystkim ułatwić codzienne funkcjonowanie.

### 1. Pamiętajmy, aby mieć stały rytm dnia.

Poczucie bezpieczeństwa dziecka może być w nowych okolicznościach mocno naruszone. Wskazane jest, abyśmy jednak starali się wprowadzić w naszych domach pewien harmonogram- stała pora wstawania- raczej wcześniejszego, stałe pory posiłków, obowiązków i zabawy oraz snu. Dzięki temu dzieci rozumieją, że ten okres to nie wakacje, a dzięki temu łatwiej będzie im powrócić do codzienności.

### 2. Praca intelektualna

- Zachęcajmy nasze dzieci do planowego odrabiania swoich lekcji. Wypisania , co mają zadane, na kiedy mają wykonać pracę, regularnego logowania się na dzienniku elektronicznym, dzięki czemu uczą się odpowiedzialności za swoją pracę.
- Mózg efektywniej pracuje w godzinach porannych niż popołudniowych, niech zajęcia szkolno- domowe rozpoczynają się o 9-10 i kończą do godziny 14-15.
- Dziecko powinno pracować wytrwale nie dłużej niż 35- 30 minut, później powinno zrobić sobie przerwę ( aktywność fizyczna, spacer na balkonie, posłuchanie piosenki. To nie czas na zabawę i nie czas telewizyjny, bo nie wróci do aktywności poznawczej ). Wszystkie sprzęty w domu- radio, telewizor podczas pracy powinny być wyłączone, tak, aby nie rozpraszać.
- Wskazane jest, aby nasza córka lub syn rozpoczynali aktywność od wykonywania zadań z przedmiotów, które są dla nich trudniejsze, kiedy koncentracja uwagi jest najintensywniejsza.
- Aby dziecko szybko się nie zniechęciło warto zachęcać je do zmiany aktywności- 2 zadań z matematyki, napisanie dyktanda z polskiego, wykonanie pracy plastycznej.
- Jako dorośli bądźmy w pogotowiu pomocowym, zachęcajmy do szukania wiedzy, wskazujemy różne źródła informacji, zawsze możemy skontaktować się z nauczycielem.
- Nie pozwalajmy na podjadanie w trakcie pracy intelektualnej, nie podstawiamy pod nos przekąsek, wszystko ma swój właściwy czas- krew podczas jedzenia jest w żołądku, gdzie następuje trawienie, a nie w mózgu, gdzie zachodzą istotne procesy kodowania i zapamiętywania informacji.
- Celem ułatwienia planowania działań można wykorzystać następujące techniki **Dzieci młodsze- „Zjedz słonia po kawałku”**  
Polega na wpisaniu w poszczególne części ciała słonika konkretnych zadań, a po ich wykonaniu zamalowanie ( nie radziłabym ich odcinać, choć dzieci bardzo często wołają takie obrazowanie



### Dzieci starsze i młodzież- tablica Eisenhowera

<b>Pilne i ważne</b>	<b>Niepilne i ważne</b>
WYKONAJ	ZAPLANUJ DATE
<b>Pilne i nieważne</b>	<b>Niepilne i nieważne</b>
DELEGUJ/ZAPLANUJ	ELIMINUJ

**MONDI**  
KAWKASOBIEL

### 3. Aktywność fizyczna

W zdrowym ciele, zdrowy duch, a najprostsze ćwiczenia możemy wykonać wspólnie z naszymi pociechami jako przerwę śródlekcyjną, jako poranną rozgrzewkę czy zabawę na balkonie. Dzieci są bardzo twórcze w tym obszarze więc oddajmy im inicjatywę, a bycie trenerem dorosłego będzie dla nich bardzo atrakcyjną formą zabawy.

### 4. Nagroda

Po wykonaniu określonych działań, aby wzmocnić motywację istotne jest, aby dziecko nagrodziło samego siebie. Jednym dzieciom wystarczy powiedzenie sobie miłych słów, innym zjedzenie dobrego obiadu, jeszcze innym zagranie w grę.

Najlepszą nagrodą dla naszego dziecka jest czas spędzony z rodzicem- rozmowa, przytulanie, wspólne żartowanie, gra w planszówkę czy malowanie.

### 5. Rodzice są najlepszym przykładem dla swojego dziecka.

To nasza organizacja oraz działania i towarzyszące im emocje są najistotniejszym motywatorem dla naszych dzieci. Zachęcajmy dzieci do wspólnego wykonywania

obowiązków domowych, dzięki temu zobaczą jak podwojone siły przynoszą korzyści. Mogą też nauczyć się nowych umiejętności. Wspólne działania to budowanie więzi, która pomaga dzieciom przetrwać najtrudniejsze kryzysy.