

NAUKA W DOMU - JAK SOBIE RADZIĆ?



Nauka w domu w ciągu ostatnich miesięcy stała się jednym z najpilniejszych wyzwań, przed którymi nieoczekiwanie stanęli rodzice, nauczyciele, a przede wszystkim sami uczniowie.

Nie tylko Polacy zostali zmuszeni do przejścia na zdalne nauczanie. Z podobnymi problemami mierzą się nauczyciele, rodzice i uczniowie na całym świecie.

Szkoła to nie tylko instytucja przekazująca podstawową wiedzę, ale także wprowadzająca zasady, ucząca relacji z ludźmi i narzucająca rytm dnia. Dlatego nauka w domu nigdy nie zastąpi jej całkowicie.

Lekcje w domu powinny przypominać w jak największym stopniu zajęcia w szkole - podział na lekcje i przerwy, odpowiednia przestrzeń. E-learning w piżamie na kanapie to kiepski pomysł!

Nauka w domu nie wyklucza zadawania prac domowych. Uczeń lepiej przyswoi materiał, jeśli będzie miało okazję jeszcze raz samodzielnie się nad nim zastanowić.

Dzienna rutyna jest bardzo ważna w obecnej sytuacji. Pomaga przetrwać czas izolacji nie tylko uczniom. Rodzice i sami uczniowie powinni wprowadzać odpowiednie zasady.

Przydatne staje się rozpisanie planu zajęć i powieszenie go w widocznym miejscu. Pamiętajmy, aby nie był to e-learning na kanapie, bo o wiele trudniej wtedy o koncentrację i zaburzony zostaje podział szkoła - rozrywka. Generalnie lekcje w domu powinny przypominać lekcje w szkole. Warto też utrzymać podejście uczniów do obowiązków pozalekcyjnych, które mieli do tej pory. Szczególnie ważne są zajęcia ruchowe.

Według najnowszych badań, prawie co czwarty uczeń poświęca aktualnie na lekcje i zadania domowe od 4 do 6 godzin dziennie. Samodzielne przemyślenie tematu czy robienie odpowiednich ćwiczeń wpływa na powtórzenie materiału i jego lepsze zrozumienie. Dlatego praca domowa jest bardzo przydatnym treningiem. Przerwy są niezwykle ważne, aby zachować równowagę pomiędzy nauką, a rozrywką.

W zwykłych warunkach przerwa to przede wszystkim okazja do spędzenia czasu z kolegami i koleżankami.

A co w sytuacji, gdy takiej możliwości nie ma?

Czym zastąpić codzienny kontakt z kolegami z klasy?

Regularne wideorozmowy będą w tym przypadku najlepszym rozwiązaniem. Ponadto podtrzymujemy kontakt w mediach społecznościowych.

Wspólna nauka jest bardziej efektywna, motywująca i daje dużo frajdy.

W przypadku wychowanków przebywających w bursie w czasie nauki zdalnej zaleca się przebywanie w czasie nauki razem. Podobnie jak rodzeństwo w domu, o ile jest taka możliwość, zajęcia nie kolidują ze względu na różne wymagania i dużą różnicę wieku.



Podczas nauki w domu należy też pamiętać o kilku kluczowych zasadach:

- Miejsce pracy powinno możliwie służyć tylko pracy (biurko, stół) oraz być pozbawione potencjalnych dystraktorów, odpowiednio oświetlone i z zapewnioną możliwością przewietrzenia.
- W trakcie samodzielnej pracy koniecznie należy pamiętać o stosowaniu przerw (można posłużyć się właśnie systemem szkolnym 45 min pracy, po której następuje 10 minut przerwy).
- Warto przed przystąpieniem do pracy założyć, ile czasu danego dnia chcemy jej poświęcić i być konsekwentnym w podjętym postanowieniu. Przerwy są niezwykle ważne, aby zachować równowagę pomiędzy nauką, a rozrywką. By nuda, monotonnaść zajęć i znużenie nie spowodowały sytuacji z poniższego zdjęcia.



- W miarę możliwości powinniśmy zadbać o aktywność fizyczną. Ruch jest ważny dla układu odpornościowego, a w obecnych warunkach nasze możliwości w tym zakresie są ograniczone. Dobrze byłoby więc poświęcać dziennie przynajmniej 30 minut na proste treningi cardio i ćwiczenia rozciągające po godzinach spędzonych przed komputerem. Najlepiej poszukać porad trenerów czy nauczycieli wychowania fizycznego.



Warto pamiętać, że szkoła jest też miejscem, gdzie młody człowiek ma możliwość dyskusji, wymiany poglądów i poznawania standardów zachowań.

Dlatego w czasie izolacji tak ważne jest, aby nie czuć się odseparowanym od rówieśników, mieć zapewnioną możliwość kontaktu z przyjaciółmi poprzez rozmowy za pomocą różnorodnych komunikatorów oraz wykonywanie innych aktywności jak gry online, wspólne oglądanie filmów/seriali - z ustalonym limitem czasowym.

Opracowanie

Katarzyna Jankowska