

# 10 порад для ефективного навчання Вашої дитини вдома

У зв'язку із поширенням коронавірусу в Україні введено тритижневий карантин – закрито школи, садочки та університети. Чимало дітей в цей період переходять на дистанційне онлайн-навчання. Освіта у школі, під наглядом педагогів, і навчання вдома, за допомогою онлайн-платформ та курсів, відрізняються за своєю специфікою. В першу чергу, вся відповідальність та організація процесу лягає на плечі батьків.

Цей матеріал містить 10 порад, як зробити навчання онлайн ефективним і цікавим як для дітей, так і для батьків.

За інформацією «[Learning.ua](http://Learning.ua)».



## 1. Вибір онлайн-програми чи курсу як пріоритету

Тритижневий карантин це час надолужити прогалини у знаннях дитини. Якщо у учня є певні інтереси або улюблені предмети, можна рухатись у напрямку розвитку знань у цих конкретних сферах. **Надайте свободу вибору дитині, тоді мотивація та бажання працювати будуть у рази вищі.**

На сьогодні в Інтернеті є багато платформ для вивчення як шкільних предметів, так і курсів у сферах, які не розглядаються шкільною програмою. Також, можна знайти **відео-уроки**, де наочно пояснюються окремі теми та навіть прописані завдання.

Що стосується іноземних мов, то тут можуть стати у пригоді подкасти для різних вікових категорій учнів, платформи, де навчання проходить у тестовому режимі та відео-уроки граматики.

Школярі старших класів можуть з легкістю використовувати **онлайн-уроки для підготовки до ЗНО**. Більшість минулорічних курсів наразі є безкоштовними.

Важливо пам'ятати, що для засвоєння інформації потрібен час. Зробіть ставку на якість, а не на кількість засвоєного матеріалу.



## 2. Сформувати графік занять

Для ефективної організації навчального процесу вдома необхідно **сформувати щоденний розклад занять**, щоб дитина знала, який об'єм робіт її чекає. Наочність графіку допоможе учневі орієнтуватись та навчитись організовувати свій час, тому створити стенд або плакат із розкладом стане хорошою ідеєю. Можна залучити дитину до процесу створення – це полегшить включення в режим.

**Графік повинен бути підлаштований під індивідуальні особливості дитини.** Обсяг робіт має бути достатнім для засвоєння матеріалу, але не занадто великим, щоб учень з легкістю сприймав інформацію.

Звісно, **ранок – це найоптимальніший час для навчання**, але все залежить від особливостей Вашої дитини.

## 3. Режим дня

Дитині дуже важко буде повертатися до навчальних буднів, якщо зараз її графік сильно зсунеться. Тож бажано **продовжувати лягати спати, прокидатися, харчуватися і гуляти в один і той самий час.**

Важливо розуміти, що **карантин – це не канікули.** Тому робочий день учня має максимально походити на звичайний день в школі за насиченістю. Тільки тоді повернення до школи не буде стресовим і пройде комфортно.

## 4. Організація робочого простору

На ефективність навчання дуже впливає робоче місце. Тож, щоб дитина могла зосередитися на виконанні завдань, **потрібно забезпечити її комфортним та зручним робочим місцем.** Адже навчання на дивані або лежачи в ліжку, буде сприяти відволіканню і шкодити здоров'ю дитини. Тому **виберіть окремий куточок у будинку та обладнайте його.**

Для проходження онлайн-програм у дитини має бути можливість працювати з **персональним комп'ютером чи ноутбуком**, а також стабільне з'єднання з **Інтернетом**. Крім того, учень повинен мати місце в робочій області для всього, що може знадобитися протягом типового шкільного дня (ручки, олівці, зошити, блокноти, калькулятор тощо).

Кімната, в якій дитина буде займатися навчальною діяльністю, має добре вентилюватися, щоб школяр міг дихати чистим повітрям, а не пилом, який накопичується за цілий день в погано вентильованому приміщенні.

## 5. Концентрація дитини

Середовище, що не відволікає увагу, дозволить школярам навчатися ефективно та допоможе почуватися більш спокійно. Тож під час виконання завдань дитиною намагайтеся забезпечити відсутність сторонніх шумів — **вимкніть сповіщення мобільного телефону, комп'ютера, телевізор та радіо**, голосно не розмовляйте.

## 6. Регулярні перерви

Під час виконання завдань важливо **кожні 25-30 хв робити короточасні перерви для виконання зорової гімнастики**, випивання склянки води тощо. А кожні 45-60 хв — влаштовувати перерви протягом 10-15 хвилин, щоб розім'яти руки та ноги (танці, заняття спортом), уникнути перенапруження очей від комп'ютерного монітору та залишатися сконцентрованим.

**Навчання невеликими блоками** дозволяє мозку краще зрозуміти та зберегти інформацію. А **фізична активність покращує кровообіг, активізує фізіологічні процеси, що сприяють сприйняттю, відтворенню й опрацюванню інформації**.

Необхідно включити в розминку також вправи для поліпшення постави й зменшення навантаження на спинку дитини.

Дуже важливо, щоб під час відпочинку дитина уникала перебування перед монітором (не гортала стрічку новин у соціальних мережах, не переглядала відео та не грала в комп'ютерні ігри), щоб її оченята могли повноцінно відпочити.

## 7. Чергування онлайн-навчання з іншими видами освітньої діяльності

Бажано включати в навчальний час не лише слухання онлайн-лекцій чи виконання завдань на комп'ютері, а й роботу в зошиті, читання книг, створення проектів, спостереження, експериментування.



І не забувайте влаштовувати **перевірку знань після засвоєння інформації** — нехай дитини відповідає на запитання, переказує, проходить тести, робить контрольні та олімпіади. При цьому «вимірюйте» успішність навчання якісними, а не кількісними показниками. Критеріями можуть бути розуміння правил, точність виконання математичних операцій, грамотність письма тощо. Це орієнтує дитину на реальний результат, а не його імітацію.

## 8. Мотивація

Мотивація може бути різною — зовнішньою (заохочення, як-то дозвіл погратися на комп'ютері, купити іграшку тощо) та внутрішньою — власне пізнавальний інтерес дитини (який підвищується від підтримання допитливості дитини, похвали за її досягнення тощо).

Звісно, ви можете поєднувати обидва види мотивації, але більш ефективним для дитини буде вироблення саме внутрішньої.

**Пам'ятайте: ваші заохочення та уважність показують дитині, що ви пишаєтесь її роботою і її зусилля не залишаються непоміченими.**

## 9. Комунікація

Мова йде про спілкування батьків з іншими батьками, вчителями чи фахівцями. Також важливе спілкування дітей з однолітками чи іншими особами, які мають певний авторитет в їх очах.



Можна об'єднатися й створити групу, де будете ділитися корисними ресурсами та досвідом. При цьому в дітей може бути власна група, де вони зможуть ставити запитання, допомагати один одному вирішувати завдання, ділитися враженнями тощо.

При цьому, важливо розуміти, що **успіхи Вашої дитини індивідуальні, і порівнювати їх з іншими не потрібно.**

## 10. Залучення батьків до процесу навчання

Залишайтеся причетними до дистанційного навчання вашої дитини, допоможіть їй скласти графік, розібратися з цілями та курсами, налагодити режим дня.

Молодші школярі, крім того, на початку онлайн-навчання потребують значної допомоги від дорослих. Батькам, можливо, буде потрібно допомогти дитині увімкнути пристрій, увійти в додаток, прочитати інструкції, натиснути в потрібному місці, ввести відповіді тощо.

Однак пам'ятайте: **чим старшою є дитина, тим більше вона має займатися самостійно.** З сьомого-восьмого класу варто підключатися до його занять лише за потреби. Підлітки цілком здатні самостійно опановувати матеріал, здавати тести та організовувати своє навчання. Тож створіть дитині такі умови, в яких вона буде відчувати свою відповідальність за навчання.