

Dużo dzieci w dzisiejszych czasach dąży do tego, by czas wolny spędzać grając na komputerze, tablecie, telefonie lub surfować po portalach społecznościowych (typu facebook). Niestety, nie zaleca się, by dziecko robiło to dłużej niż jedną godzinę dziennie, a i tak powinno na to zasłużyć dobrymi ocenami czy odpowiednim zachowaniem. Naprawdę, nie ma nic złego w zakazaniu dziecku grania na komputerze czy telefonie. Trzeba pamiętać, by telewizja, komputer, tablet, telefon i facebook muszą być pod ścisłą kontrolą rodziców. Musicie Państwo wiedzieć w co dokładnie gra dziecko, z kim się kontaktuje i co ogląda. W mediach dużo jest agresji i przemocy, dlatego dzieci samodzielnie nie mogą podejmować decyzji w tym temacie.

= Obowiązki domowe =

Dziecko kiedyś będzie dorosłym, a przecież nie chcemy, by miało tzw. 'dwie lewe ręce'. Dlatego istotne jest, by wymagać od niego np. sprzątanía pokoju, ścielenia łóżka, pomocy przy zakupach. To także równie ważne!

= Odpowiedzialność =

Państwo mają odpowiedzialność za dziecko do 18 roku życia. To Państwa zadaniem jest dziecka pilnować, organizować mu dzień oraz egzekwować odrabianie lekcji i realizację obowiązków domowych. Niestety, jeśli dziecko nie chce czegoś robić czy wymusza na Państwu przyzwolenie, i tak nie zwalnia do Państwa z odpowiedzialności za swojego potomka. Starajmy się działać w taki sposób, by zadbać o rozwój dziecka zarówno pod kątem nauki, obowiązków domowych, jak i zdrowych relacji z bliskimi.

Szkoła Podstawowa nr 93
im. Tradycji Orła Białego
we Wrocławiu



PORADNIK DLA RODZICÓW

NR24

24.11.2016 r.

OPTYMALNE SPĘDZANIE CZASU WOLNEGO PRZEZ DZIECI

Czas u dzieci można podzielić na ten, który spędza ono w szkole i na ten poza nią. W szkole zajęcia są realizowane według wcześniej ułożonego planu, zazwyczaj z tą samą grupą i według podobnych schematów. Czas dziecka po szkole wygląda nieco inaczej – nauka jest mniej intensywna, obowiązki związane ze sprzątaním różnią się od tych na zajęciach lekcyjnych, a także koledzy i koleżanki mogą się zmieniać.

Jak zatem zadbać o to, by dziecko optymalnie spędzało

czas po szkole? Na początku warto spytać samych siebie na czym zależy nam najbardziej? Czy na nauce dziecka? Na jego przestrzeganiu zasad? Realizacji obowiązków domowych? Dogadywaniu się z rodzeństwem? A może wszystko jest istotne w podobnym stopniu?

Rozważmy więc spędzanie czasu wolnego przez dzieci w kilku aspektach.

=Nauka =

Najlepszym rozwiązaniem jest działanie w imię zasady: **„najpierw obowiązki, a później przyjemności”**. Kiedy dziecko po szkole np. zje obiad i chwilę odpocznie, powinno zasiać do odrabiania lekcji. Najlepiej od razu odrabiać te zadania domowe, które były zadane konkretnego dnia, niż zostawiać je na dzień przed lekcją. Po odrobieniu lekcji dziecko powinno się przygotowywać do odpowiedzi, sprawdzianów czy kartkówek. Oczywiście, zalecane są przerwy w toku nauki, jednak warto zadbać o to, by były krótkie i skupiały się na rzeczywistym odpoczynku (np. wyjście na podwórko zamiast gry na tablecie). Każda osoba uczy się w różnym tempie, jednak dziennie nie powinno uczyć się łącznie krócej niż godzinę. W przypadku zaległości – nauka powinna trwać o wiele dłużej.

Zdarza się, że dzieciaki nie chcą odrabiać lekcji i mówią rodzicom, że nic nie jest zadane. Nieważne. Trzeba wtedy sprawdzić w zeszytach, ćwiczeniach i książkach czy jest zaznaczone zadanie domowe, a jeśli nie, to stanowczo zdecydować, że dziecko i tak ma się uczyć. Zawsze przecież

można podać mu podobne jak na dzisiejszej lekcji przykłady z matematyki, zalecić napisanie krótkiego wypracowania czy przygotowania się do odpowiedzi. Dobrym rozwiązaniem jest również zapisać dziecko do świetlicy takiej jak Iskierka czy Akson, gdzie wychowawcy pomogą mu to wszystko zrobić.

=Zabawa=

Najwspanialszą i najbardziej stymulującą rozwój dziecka aktywnością jest aktywność fizyczna na świeżym powietrzu: granie w piłkę, w chowanego, gonienie się itd. Oczywiście nie może być tak, że uczeń robi to całymi dniami i w żaden sposób nie realizuje obowiązków dotyczących nauki. Jednakże po odrobieniu lekcji najlepiej zadbać o to, by dziecko spędzało czas na dworze, oczywiście w odpowiednim towarzystwie i pod kontrolą rodziców. Ponadto warto wspierać zainteresowania uczniów: umożliwić im uczestniczenie w dodatkowych zajęciach, zachęcać do robienia prac plastycznych, technicznych czy innego typu aktywności. Pomocne mogą okazać się książki:

- „*Co robić, gdy dzieci się nudzą?*” [E. Rozkrut] – podająca ponad 100 pomysłów na zabawy tanim kosztem oraz
- „*50 gier i zabaw, które pomogą dzieciom poskromić ADHD*” [P. Quinn, J. M. Stern] – niekoniecznie dla uczniów za ADHD, lecz dla wszystkich, którzy chcą poprawić koncentrację i spostrzegawczość dziecka.

Dla każdego dziecka najważniejszy jest czas spędzony z rodzicem, więc najlepiej wspólnie rozmawiać, piec czy gotować i budować w ten sposób jak najlepszą z nim relację.