

## Jak nastavit správný režim při učení

**1. Doba na učení** - první řadě je důležité stanovit si od kolika do kolika se budete učit, jak dlouhé budou přestávky apod. Nezapomeňte na to, že každému dítěti to vyhovuje jinak. Pro děti v mladším školním věku a v prepubertálním věku (10-12 let) je vhodné se učit dopoledne, pro dítě pubertálního (13-15 let) a adolescentního věku (16-20 let) se ta doba od rána posouvá trochu dál. Není ani nezbytně nutné dodržovat 45 minut učení a 10 minut pauzu. Udělejte to tak, jak to bude vyhovovat vám a dítěti – vzhledem k chodu domácnosti, klesající mírou pozornosti atd.

**2. Vytvořte rozvrh** – naplánujte posloupnost předmětů nebo bloků učiva, které musíte zvládnout. Je dobré si to naplánovat na den či dva dopředu.

**3. „Třída“** – domluvte se na tom, kde se budete učit. Mělo by to místo a prostředí na to uzpůsobené. Nemělo by se učit třeba v obýváku, kde je zapnutá televize. Vhodné je učení u pracovního stolu, kde nebudou žádné rušivé elementy.

**4. Tělocvik, výtvarka, hudebka** – asi si říkáte, proč by se tohle měli děti doma učit? Nikdo neříká, že je zpívat ze zpěvníku, skákat 10 minut přes švihadlo a pak si zahrát vybíjenou. Udělejte to zábavnější formou – zumba online, karaoke z YouTube, antistresové omalovánky, omalovánky podle čísel apod., vaše fantazie je neomezená. Při takové oddechové „hodině“ se uvolníte, mozek si odpočine a bude tak nastartován na další vstřebávání vědomostí.

**5. Žádný telefon** – v době, kdy je čas na učení by měl rodič i dítě zapomenout na chvíli na telefon, dát ho do tichého režimu a věnovat se pouze učení. Zkuste to vydržet ☺

Věříme, že učení doma s dětmi je občas velmi náročné. Dětem se nechce, nebaví je to, nechápou danou látku anebo i vy, rodiče, nemusíte mít svůj den. Pokud víte, že to nepůjde podle vašich představ a docházelo by k hádkám a křiku, učení zkraťte anebo odložte na pozdější hodinu – nic se neděje.

**Držíme vám palce.**

