

PRZYKŁADOWY ROZKŁAD DNIA UCZNIA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

7.00-pobudka, może być krótka gimnastyka (ważne to jest, abyś myślał lepiej w szkole)
7.15-śniadanie (ważny jest nabiał i witaminy, dobre przykładowe śniadanie na moc energii w szkole, żebyś nie zasypiał na lekcjach - twarożek i sok pomarańczowy)
7.30-poranna toaleta-ubranie się, mycie zębów itd.
7.40-wyjście do szkoły
8-14 – nauka w szkole
14.30- powrót do domu
14.40-obiad
15.00-odpoczynek w formie ruchu na świeżym powietrzu lub relaksu
16.00- porządkowanie tornistra (książki na swoich miejscach, jak jest czyste i puste biurko, są wtedy lepsze warunki do nauki i aż samemu chce się uczyć)
16.10- odrabianie lekcji (pamiętaj zacznij od najtrudniejszego, abyś miał go już z głowy, i nie miej włączonego komputera, przy odrabianiu lekcji bo on rozprasza
17.00-przerwa na zjedzenie jakiś witamin(jabłko), wypicie herbaty
17.20-odrabianie lekcji
17.45- przygotowanie tornistra na kolejny dzień do szkoły
18.00-nauka własna np. czytanie lektury, nauka wiersza, powtórzenie tabliczki mnożenia czy wzorów itp.
19.00- kolacja, sprzątanie w pokoju
19.30-20.00- rozrywka typu gry edukacyjne, słuchanie muzyki, rozmowa z rodzicami lub rodzeństwem, zabawa ze zwierzakami domowymi, komputer itp.
20.00-prysznic
20.15-TV
21.00-mycie zębów, przygotowanie do snu
21.30-sen
Uczeń szkoły podstawowej powinien spać około 10 godzin na dobę.
Plan dnia może być inny jeśli chodzi o weekend lub wakacje.

OBOWIĄZKI DOMOWE DZIECI

Aby dzieci chętnie pomagały w domu, już od pierwszych lat należy angażować je do pomocy. Im wcześniej oswoimy dziecko z obowiązkami domowymi, tym większa szansa, że w późniejszym wieku będzie traktowało je jako stały element życia codziennego. Trzeba jednak pamiętać, że czynności domowe powinny być dostosowane do możliwości dziecka. Podpowiadam, jakie obowiązki domowe są odpowiednie dla danego wieku i w jaki sposób nauczyć dziecko pomocy w domu.

Obowiązki domowe - jak zmotywować dziecko do pomocy?

Chcąc nauczyć **dziecko** wypełniania obowiązków domowych, należy przede wszystkim wziąć pod uwagę jego możliwości. Wiedząc, jakie umiejętności ma dziecko, możemy wybrać takie prace, których wykonanie nie sprawi mu kłopotu. Zbytne obciążenie dziecka obowiązkami lub powierzenie mu zbyt trudnego zadania jest jednoznaczne ze skazywaniem go na porażkę, a ta bywa demotywująca. Lepsze jest wymaganie prostych czynności, które łatwo opanować, i stopniowe przechodzenie do tych bardziej zaawansowanych. Warto też wiedzieć, że każdą czynność, jaką po raz pierwszy zlecamy dziecku, należy najpierw pokazać nawet

wspólnie kilka razy wykonać. W ten sposób dziecko będzie świetnie przygotowane do samodzielnego działania. W nauce obowiązkowości ważny jest także system nagradzania. Aby zwiększyć motywację dziecka, nie powinniśmy zapominać o chwaleniu i drobnych nagrodach. Na pochwałę zasługują także te dzieci, które starały się dobrze wykonać powierzone zadanie, ale z powodu jego trudności nie dokończyły go lub wykonały niepoprawnie. Dziecko powinno wiedzieć, że nagradza się także jego dobre chęci, a nie tylko perfekcyjne wykonanie. Jeśli dziecko ma wiele stałych obowiązków, system nagradzania powinien być stopniowy np. za każdą pomoc wrzucamy dziecku kamyczek do pudełka i jeśli pudełko zostanie wypełnione – dziecko może otrzymać nową zabawkę czy inną nagrodę wybraną przez dziecko. Ważną kwestią w nauce obowiązków domowych jest regularność. Nie powinniśmy robić dłuższych przerw w egzekwowaniu od dziecka pomocy, by się od tego nie odzwyczaiło. Sami również powinniśmy być przykładem. Wymagając od dziecka codziennego **sprzątania** swojego pokoju, my też musimy dbać o swoje najbliższe otoczenie. Angażując się w **obowiązki domowe**, dajemy dziecku przykład, że utrzymanie porządku w domu jest bardzo istotne.

Obowiązki domowe stosowne do wieku dziecka

- 6-8 lat

Wiek szkolny to już znacznie mniejszy entuzjazm spowodowany nadmiarem obowiązków, do których dochodzą te związane ze szkołą. Dzieci w tym wieku chcą być niezależne, samodzielne, dlatego czynności, które mają wykonywać, powinny być urozmaicone i wymagające samodzielności. Najlepszą motywacją dla dziecka jest stworzenie tabeli z harmonogramem prac domowych z systemem punktacji. W tym wieku dbajmy szczególnie o to, by do domowych obowiązków nie wkradła się rutyna. Najlepiej zmieniać ich zakres np. co tydzień, wymieniając je z rodzicielstwem. Przykładowe obowiązki:

1. Dbanie o zwierzęta domowe (czesanie psa i kota, sprzątanie po gryzoniach itd.)
2. Mycie podłogi
3. Odkurzanie (pod okiem dorosłego)
4. Składanie prania, segregowanie
5. Rozwieszanie prania na podłogowej suszarce
6. Mycie luster
6. Zamiatanie
7. Podlewanie roślin (pod okiem dorosłego)

Opracowanie: pedagog szkolny Małgorzata Krawczyk

