



Jak ogarnąć edukację domową?

10 wskazówek od rodziców



KONKRETNY PLAN DNIA

- ☐ **Stwórz plan nauki wspólnie z dzieckiem**
Dziecko chętniej pracuje, gdy czuje realny wpływ. To wzmocni motywację do nauki i pomoże ogarnąć codzienny chaos.
- ☐ **Ustalcie konkretne punkty dnia**
Nie musicie planować wszystkiego co do minuty. Wystarczy kilka powtarzalnych elementów dnia i nadanie struktury.

NAUKA, KTÓRA SERIO DZIAŁA

- ☐ **Uczcie się w kilku seriach**
25 minut nauki w pełnej koncentracji a następnie przerwa - krótkie interwały często działają lepiej niż długie siedzenie nad zadaniami.
- ☐ **Doceńmy proces, nie wynik**
Nie chodzi o to, żeby wszystko zrozumieć za pierwszym razem - pochwalmy zaangażowanie dziecka do nauki i cieszyć się wspólnie z małych sukcesów.

NA BRAK MOTYWACJI DO NAUKI...

- ☐ **Pozwólcie sobie na reset**
Spacer, zabawa lub wyjście na świeże powietrze potrafią zdziałać więcej niż zmuszanie do nauki.
- ☐ **Nie planujcie za dużo**
Skupienie się w danym dniu na konkretnym materiale to znacznie lepszy sposób niż przeładowany plan.

ZDROWA RÓWNOWAGA

- ☐ **Zadbaj o relację**
Poświęcajcie czas na wspólne chwile, nie tylko na naukę. Edukacja domowa to masa możliwości i znacznie więcej wolnego czasu - korzystajcie z niego jak tylko chcecie!
- ☐ **Daj dziecku odpowiedzialność**
Zamiast kontrolować, spróbuj zapytać: "Jak mogę Ci pomóc?", "Od czego dziś chciałbyś rozpocząć naukę?".

ZADBAJ O SIEBIE

- ☐ **Znajdź swój sposób na reset**
Ruch, chwila ciszy, nowe hobby – znajdź swój sposób na regenerację. Szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko!
- ☐ **Czas dla siebie to nie luksus - to podstawa!**
Zrób krok w stronę równowagi – czas na relaks daje Ci siłę, by lepiej wspierać dziecko na każdym etapie nauki.

Edukacja domowa to styl dopasowany do Waszych potrzeb i rytmu.
To edukacja na Waszych zasadach – skorzystajcie z tej elastyczności
i stwórzcie własne zasady!