

Aprender en casa: apoyo a los niños

¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos en el aprendizaje? Algunos consejos:

Un buen ambiente de aprendizaje. Esto se da...

- si su hijo dispone de un lugar de trabajo tranquilo en una habitación donde se sienta cómodo. Se recomienda hacer los deberes siempre en el mismo sitio.
- en una mesa (preferiblemente un pupitre, pero también puede ser otra mesa) donde su hijo pueda sentarse erguido y no se canse. Tenga esto en cuenta:
 - Una posición sentada encorvada y tensa dificulta la respiración y la circulación sanguínea. Para suministrar mejor oxígeno al cerebro, debe sentarse erguido en la silla.
 - Es importante para la espalda que la silla y la mesa tengan la altura adecuada. La altura del asiento es buena cuando los codos descansan relajados sobre la mesa formando un ángulo de 90° con el cuerpo y, al mismo tiempo, los pies se apoyan en el suelo sin problemas.
- en un lugar de trabajo iluminado con luz natural o con una lámpara de escritorio.

Los deberes se pueden hacer con más concentración si...

- no hay distracciones (invitados, hermanos, ordenador, televisión, teléfono móvil, juguetes o mascotas).
- hay algo de beber (preferiblemente agua) en el lugar de trabajo.
- el aire fresco entra una y otra vez en la habitación y se mantiene una temperatura ambiente agradable.
- se realizan descansos del aprendizaje. por término medio, los niños de 8 a 12 años pueden estar atentos durante 20-25 minutos seguidos . Luego deben moverse durante unos 3-5 minutos.

El orden también ayuda a aprender. Para ello, el niño necesita...

- un lugar separado para todo el material escolar (p. ej., estantería, cómoda, armario),
- una pequeña provisión de lápices y lápices de colores, barras de pegamento, cuadernos, etc.,
- el horario en un lugar bien visible del lugar de trabajo, además de una copia en una sala central, p. ej., en la cocina,
- una visión general con todas las tareas y fechas de las semanas (= programación semanal), que sea claramente visible. De este modo, el niño puede marcar cada tarea realizada (p. ej., estudiar para un examen).