

Zakrecone i nakrecone - w naszej klasie



zaufaj specjalście

eye q[®] suplement diety

eye q[®]
suplement diety

zaufaj specjalście

Sposób stosowania:

Kapsułki: powyżej 3 roku życia, płyn: dla dzieci i osób dorosłych. Suplementacja inicjująca: przy stosowaniu eye q po raz pierwszy, aby zapewnić nasycenie organizmu, zaleca się przyjmować 6 kapsułek (2 x 3 kapsułki) lub 3 łyżeczki płynu (3 x 5 ml) dziennie podczas posiłku przez pierwsze 3 miesiące. Suplementacja podtrzymująca: po 3 miesiącach od rozpoczęcia stosowania porcję dzienną można zmniejszyć do 2 kapsułek lub 1 łyżeczki płynu (5 ml) dziennie.

Opakowanie dostosowane do wieku i preferencji dziecka:

- eye q płyn 200 ml o smaku cytrynowym lub waniliowym
- eye q kapsułki do zucia o smaku truskawkowym 60 sztuk lub 180 + 60 sztuk gratis
- eye q kapsułki 60 sztuk, 180 + 60 sztuk gratis, lub 360 + 40 sztuk gratis

Więcej informacji na stronie www.eyeq.pl



eyeq_rodzice_18.01.2017

Qpharma

Qpharma Sp. z o.o.
ul. Wichrowa 7F/10, 04-682 Warszawa
tel: 22 590 57 00, faks: 22 590 57 01
qpharma@qpharma.pl, www.qpharma.pl
www.eyeq.pl

Kochane kłopoty

„ Mój **Adaś** mimo sporych zdolności ma słabe wyniki w nauce. To pewnie dlatego, że na lekcjach **nie potrafi się skupić**, szczególnie przez dłuższy czas. Zwłaszcza, jak siedzi przy oknie, albo razem z tym Maćkiem.

Nawet jeśli dobrze się nauczy, na sprawdzianach **nie kończy zdań**, pomija szczegóły, które są ważne. Jest też tak, że zanim się zabierze do rozwiązywania, to inne dzieci już kończą. Często dostaje minusy, bo albo **zapomni** zabrać z sobą zeszyt, albo zadania domowego nie odrobi.

Pani mówi, że na lekcjach jest mało aktywny, taki „**zakręcony**”, „bujający w obłokach”. Taki z niego gapcio, że już dwie pary rękawiczek i bluzę zgubił w tym roku. Koledzy trochę mu dokuczają, że wszystko zapomina.

Najgorzej, że jak go w domu nie przypilnuję i **razem z nim nie usiądę do lekcji**, to sam nie da sobie rady...



„ **Bartek** ma w szkole niewielu kolegów, bo bardzo lubi rozkazywać, i nieraz się pokłóci z innymi dziećmi.



Jest bardzo ruchliwy, **jakby ktoś go nakręcił**, trudno mu wysiedzieć trzy kwadranse w ławce. Nieraz przynosi w dzienniczku uwagi, że na lekcjach **przeszkadza**, że cały czas gada. Przez to dostaje raczej trójki niż szóstki, bo czasem **nie usłyszy**, co nauczyciel mówi i co tłumaczy. A szkoda, to mądre dziecko.

Bywa też tak, że **zanim doczyta do końca** zadanie, to już zaczyna rozwiązywać i potem wynik źle wychodzi. Nie bardzo umie wtedy się opanować, kiedyś ze złości podarł zeszyt i wyrzucił do kosza. Nie ma dnia, żeby **sobie czegoś nie zrobił** – a to z huśtawki spadnie, a to na schodach się poślizgnie, taka go rozpiera energia.

Najbardziej się boję, że znowu wybiegnie na ulicę za piłką, już raz go **o mało samochód nie potracił**...

Porozmawiaj z nauczycielem, jak wspólnie pomóc Twojemu dziecku

Ustalmy **zasady zachowania** w klasie: jak się zachowywać? czego nie robić? jakie są nagrody, a jakie kary? jak naprawiać błędy? Ważna jest konsekwencja w przestrzeganiu tych zasad. Niech zapisany regulamin zawiśnie w widocznym miejscu.

Posadźmy dziecko **niedaleko od nauczyciela**, ale nie z dala od reszty dzieci, żeby go **nie separować** od grupy. Może siedzieć w pierwszej ławce od strony sali, nie od okna, co pomoże mu się skupić. Dobrze, żeby jego towarzysz nie był zbyt ruchliwy lub gadatliwy – to żadnemu nie wyjdzie na dobre. Nie tolerujemy żadnego bałaganu na ławce. Podczas lekcji na stole nie powinno leżeć **nic, co mogłoby rozpraszać** ucznia.

Dzielmy pracę na **mniejsze etapy**, z krótką instrukcją co i w jakiej kolejności zrobić, np. „Uwaga, teraz zaczynamy pisać”. Dajemy tylko jedno polecenie na raz. Upewnijmy się, czy dziecko **usłyszało i zrozumiało** polecenie. Co jakiś czas sprawdzajmy, czy dziecko wykonuje zadaną pracę.

Trzymajmy się planu lekcji – dziecko powinno uczyć się wprowadzania **porządku** w swoim środowisku. Lekkie dotknięcie albo krótkie zachęcające spojrzenie ułatwia dziecku skupienie się na nauczycielu, kiedy ten się do niego zwraca.

Często sprawdzajmy zeszyty – czy są w nim **zapisane** najważniejsze informacje, polecenia i dobrze zrobione zadania? Na koniec lekcji w zeszycie powinna być zapisana **notatka o pracy domowej**, pisemnej lub ustnej (np. nauczyć się wiersza), także jeżeli pracy nie zlecono („nic do zrobienia”).

Wykorzystajmy nadruchliwość dziecka, angażując je do drobnych prac w klasie – na przykład do wycierania tablicy, przesunięcia mebla, pozbierania rozsypanych przedmiotów.

Akceptujmy dziecko jako osobę, ale nie jego niewłaściwe zachowania. Jeżeli widzimy pozytywne zmiany w zachowaniu dziecka, **powiedzmy mu o tym**. Dostrzegajmy i wzmacniajmy jego dążenie do rozwoju.

