**Informacje dla rodziców, uczniów objętych kształceniem specjalnym ze względu na niepełnosprawność intelektualną w stopniu lekkim**

Należy zadbać o odpowiednie warunki, czas i miejsce do nauki. Postarać się, żeby dziecko pracowało we własnym pokoju albo miejscu sprzyjającym skupieniu uwagi i efektywnej nauce.

Ograniczyć dostęp czynników rozpraszających uwagę.

Wykorzystanie komputera, tabletu, ekranu smartfona powinno odbywać się zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy (odpowiednia wysokość krzesła, odległość twarzy od monitora powinna wynosić około 40-70 cm., stosowanie c**ogodzinnych, co najmniej 5-minutowych przerw od patrzenia w monitor,** oprócz tego w trosce o wzrok przynajmniej dwa razy dziennie wykonywać proste ćwiczenia wzmacniające i relaksujące oczy).

Ustalić z dzieckiem zasady ułatwiające naukę.

Zaplanować czas poświęcony na naukę i na odpoczynek, mając na uwadze, że najlepiej umysłowo pracuje się rano**od 8 do 11, zaś po południu od godziny 14 do 17.**

Pamiętać o przerwach pomiędzy poszczególnymi zajęciami w ciągu dnia.

Po 30 minutach nauki wskazana jest 5-10 minutowa przerwa, po 2 godzinach nauki – 15-20 minutowa, a po 3 godzinach konieczny jest już 60 minutowy wypoczynek.

Opracować plan lekcji danego dnia. Nie poddawać się presji wielozadaniowości. Ćwiczyć umiejętność skupienia się na jednej rzeczy na raz.

Motywować dziecko do samodzielnej pracy, w razie potrzeby naprowadzać, udzielać wskazówek   
i zachęcać do kontaktu z nauczycielem.

Korzystać z pomocy nauczyciela, utwierdzać się w przekonaniu, że potrafimy pracować z dzieckiem, uzyskiwać informacje o mocnych stronach dziecka i sposobach pracy.

Chwalić dziecko za konkretne osiągnięcia czy zachowanie. Doceniać wysiłek wkładany w naukę.

Kilka linków z przykładowymi ćwiczeniami:

<http://files.wszpwn.com.pl/www/eBooks/Pewny-start_Zaj%C4%99cia-rewalidacyjne.pdf>

<https://pedagogika-specjalna.edu.pl/pomoce-edukacyjne/karty-pracy-wspomagajace-nauke-czytania-pisania-i-liczenia/>

<https://piktografia.pl/klasy4-6-karty-pracy-spis-tresci.html>

<https://chomikuj.pl/broccoli311/gimnazjum+rewalidacja>