

Dziecko w szkole: co zrobić, żeby dziecko lepiej się uczyło?

autor: Kinga Molenda



Dziecko w szkole poradzi sobie lepiej, gdy będzie się wysypiało.

Każdy rodzic chciałby, żeby jego dziecko nie miało problemów z nauką. Tylko jak pomóc swojemu dziecku w szkole? Czy wystarczy je zapisać na dodatkowe zajęcia czy korepetycje? Okazuje się, że nie tylko!

Gdy dziecko zaczyna mieć problemy w szkole, często rodzice zarzucają mu brak systematyczności w nauce czy lenistwo. Okazuje się jednak, że nie zawsze to jest powodem gorszych stopni dziecka w szkole. W USA wykonano badania, które wykazały, że uczniowie gorzej się uczą, bo... chodzą niewyspani!

Naukowcy z Harvard Medical School w Bostonie dowiedli, że niedobór snu powoduje kłopoty z koncentracją. Osoby niewyspane zapamiętują o 10 proc. materiału mniej niż te, które spokojnie przesypiają noc.

- U osób niewyspanych tworzy się mniej nowych połączeń nerwowych, a to utrudnia zapamiętywanie i przywoływanie z pamięci zdobytej wiedzy - czytamy w Newsweek u.

Informacje te potwierdziła dr Kyle Wahlstrom z University of Minnesota, która przez 3 lata obserwowała 9 tys. uczniów z trzech stanów. Jej badania potwierdziły tę teorię.

- Brak snu po prostu ogłupia. Jedna godzina snu mniej każdego dnia sprawia, że po kilku miesiącach zdolności poznawcze szóstoklasisty obniżają się do poziomu czwartoklasisty - powiedziała Dr Wahlstrom.

Lekcje muzyki i ćwiczenia fizyczne poprawią wyniki dziecka w nauce

Co ciekawe, naukowcy udowodnili też, że lekcje muzyki oraz ćwiczenia fizyczne pomagają **dzieciom w szkole**. Prof. Nina Kraus z Northwestern University wykazała, że po 2 latach zajęć gry na instrumentach dzieci lepiej czytają i łatwiej się wysławiają.

Z kolei prof. Trainor radzi, żeby jak najwcześniej dziecko rozpoczęło edukację muzyczną, bo młody mózg jest bardziej plastyczny i łatwiej poddaje się zmianom.

Edukacja muzyczna ułatwia także podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów.

Warto też wiedzieć, że ćwiczenia fizyczne świetnie działają na mózg dziecka. W 2007 roku niemieccy naukowcy wykazali, że po 20-minutowym treningu ludzie potrafili zapamiętać o 20 proc. więcej słów niż przed ćwiczeniami. Wszystko dzięki temu, że nawet krótkotrwały ruch zwiększa przepływ krwi w naczyniach krwionośnych - przybywa naczyń włosowatych w rejonie mózgu, który jest odpowiedzialny za zapamiętywanie.