

1. Wspieraj dzieci i młodzież w utrzymaniu „szkolnego” trybu dnia, czyli wstawania o tej samej porze i nauki w godzinach odbywania zajęć w szkole.
2. W miarę możliwości zapewnij miejsce do nauki sprzyjające skupieniu i efektywności pracy.
3. Zachęcaj dzieci i młodzież do higienicznego trybu nauki (poranna higiena, śniadanie, krótkie przerwy w czasie nauki – najlepiej ruchowe).
4. Ogranicz czynniki zakłócające w nauce (gry, You Tube,), nie obciążać dzieci i młodzieży w czasie przeznaczonym na naukę innymi obowiązkami.
5. Motywuj i wspieraj swoje dziecko do systematycznego uczenia się poza szkołą.
6. Okazuj zainteresowanie nauką swoich dzieci, ich sukcesami i trudnościami.
7. Chwal swoje dziecko za wytrwałość i systematyczność.
8. Monitoruj i dbaj o bezpieczeństwo dzieci w sieci.