

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

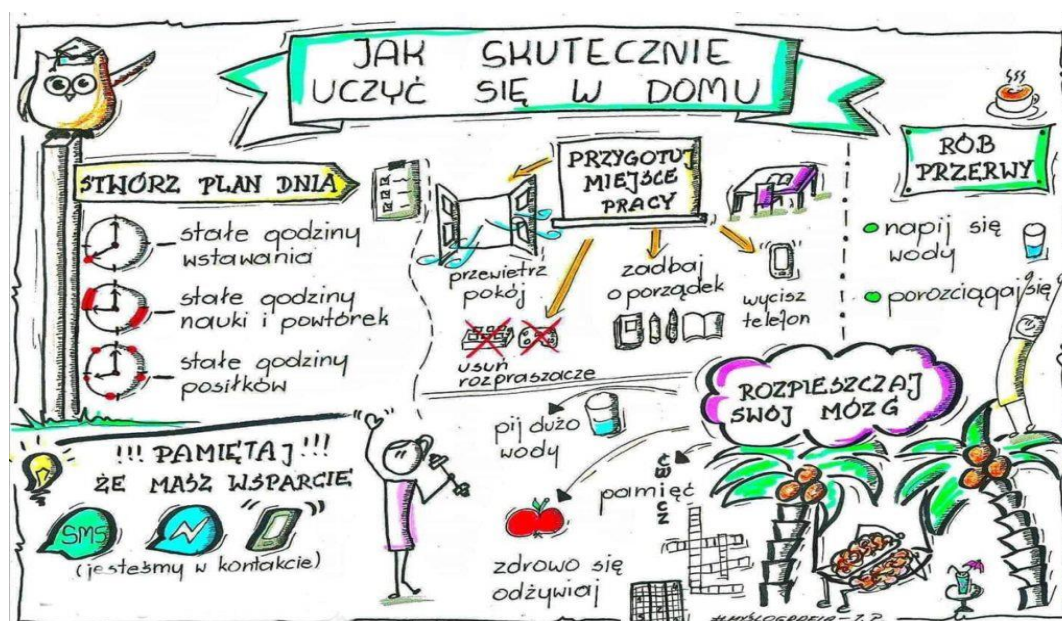
Drodzy Rodzice!

Nauczanie w szkole zostało zawieszono z powodu zagrożenia epidemicznego. Znaleźliśmy się w nowej dla Was sytuacji. Przygotowaliśmy dla Państwa kilka porad i wskazówek, które ułatwią odnaleźć się w tej sytuacji.

Bardzo ważnym elementem zapewniającym dziecku poczucie bezpieczeństwa jest stały rytm dnia. Ponieważ w ostatnim czasie stały rytm jest zaburzony, zadaniem rodziców i nauczycieli jest wprowadzenie powtarzalnego planu dnia. Powinien on uwzględniać stałe pory wstawania, chodzenia spać, posiłków, czasu na naukę i odpoczynek. Ważne jest, aby wspólnie z dzieckiem ustalić taki plan, który w sposób czytelny będzie organizował jego funkcjonowanie.

Jak skutecznie uczyć się w domu?

1. Ustalcie stałą porę wstawania.
2. Zaplanujcie dziecku dzień. Pamiętajcie o właściwych proporcjach przeznaczenia czasu na naukę i odpoczynek.
3. Ustalcie z dzieckiem godziny, w których będzie uczyło się i odrabiało lekcje. Określcie: czego dzieci mają się nauczyć, czasu ile im to zajmie, przygotujcie odpowiednie materiały do nauki (książki, zeszyty)
4. Wspólnie z dzieckiem sporządźcie plan zajęć uwzględniający czas na naukę, rozrywkę i aktywności ruchowej.
5. Podzielcie materiał do nauki na mniejsze partie. Sporządźcie grafik, w którym znajdą się bieżące zadania do wykonania oraz termin ich realizacji. Wykonane zadania odznaczajcie w grafiku, będzie to dla Was motywacja do pracy i usystematyzowanie dnia pracy dziecka.
6. Wyznaczcie stałe miejsce do pracy z odpowiednim oświetleniem i krzesłem dostosowanym do wzrostu dziecka.
7. Przed rozpoczęciem nauki wywietrzcie pokój, zadbajcie także o to, aby w miejscu nauki nie było rzeczy, które mogą go rozpraszać.
8. Zadbajcie o przyjazną atmosferę, pozbawioną pośpiechu, nerwowości.



W jaki sposób motywować dziecko do systematycznej nauki w warunkach domowych?

Należy pamiętać, że dziecka nie zmusimy do nauki, jeśli napotka trudności i nie będzie w stanie im sprostać wtedy się podda i zniechęci oraz dojdzie do przekonania, że nauka nie jest mu do niczego potrzebna. Dlatego należy motywować dziecko do nauki aby mogło odnosić sukcesy. Wspierająca postawa rodzica, przestrzeganie ustalonych zasad oraz planu dnia i stawianych wobec ucznia oczekiwań mogą pomóc dziecku przyzwycząć się do zaistniałej sytuacji.

<https://jaksieuczyc.pl/jak-sie-zmotywowac-do-nauki/>

WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW

Drodzy Uczniowie!

Zajęcia w szkołach zostały zawieszane. Sposób pracy Waszej i Waszych nauczycieli od kilku dni wygląda zupełnie inaczej, a rodzice bardzo Was wspierają i pomagają wdrożyć się w system zdalnego nauczania.

Pracując pamiętajcie o zasadach bezpiecznego korzystania z sieci:

- korzystajcie ze stron odpowiednich do swojego wieku;
- sprawdźcie, czy macie na swoim/domowym komputerze zainstalowany program antywirusowy;
- pamiętajcie, że Internet to skarbnica wiedzy, ale nie wszystkie informacje w nim zamieszczane są prawdziwe;
- nie podawajcie swoich danych osobowych, numeru telefonu, adresu zamieszkania, haseł, nie udostępniajcie swoich zdjęć oraz zdjęć innych osób;
- pamiętajcie, iż osoby w Internecie nie zawsze mogą być tymi, za które się podają;
- nie klikajcie w nieznane linki i załączniki z e-maili;
- nie otwierajcie e-maili z nieznanymi źródłami, itp.;
- sprawdzajcie, czy strona, na którą się logujecie jest na pewno bezpieczna, jeśli nie jesteście pewni, pytajcie rodziców;
- uważnie pobierajcie pliki z sieci.

Zaplanujcie czas tak, aby nie spędzać całego dnia przy komputerze, smartfonie czy tablecie, zadbajcie o ruch.

Korzystajcie z tych narzędzi, o które poproszą Wasi nauczyciele. Pamiętajcie o korzystaniu ze sprawdzonych źródeł, a w sytuacji, kiedy poczujecie się niekomfortowo, poproście o wsparcie rodziców.





Jak skutecznie mobilizować się do nauki w domu?

- **PLANUJ !** Wstawaj codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować. Wypracuj schemat działania-pobudka, śniadanie np. o godz. 8⁰⁰, od 9⁰⁰ do 10⁰⁰ nauka, przerwa 10³⁰-11⁰⁰, ponownie nauka od 11¹⁵ do 13, obiad itd.
- **ZAPISUJ !** Skorzystaj z planera dnia/tygodnia. Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.
- **PRZYGOTUJ SIĘ !** Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają i przewietrz pokój. Wyłącz komórkę i telewizor.
- **RÓB PRZERWY !** Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację, zrób krótką przerwę, wstań, pogimnastykuj się, zaczerpnij świeżego powietrza. Unikaj korzystania z telefonu w trakcie przerwy – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.
- **ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ !** Pij dużo wody (mózg to lubi), jedz regularnie i często. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikaj słodczy i słodkich napojów.
- **NIE PANIKUJ !** Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj się zachować spokój. Jesteś w domu właśnie po to, abyś mógł czuć się bezpiecznie. Wbrew pozorom bardzo wiele zależy od Ciebie:



- nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często – postaraj się selekcjonować informacje,
- zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami,
- swoją troskę i zainteresowanie możesz okazać dzwoniąc lub pisząc do kolegów i dziadków,
- dbaj o siebie, często myj ręce, wietrz swój pokój,
- zrób coś, co Cię relaksuje np. namaluj ciekawy obrazek.

- **PAMIĘTAJ !** Nie jesteś sam!

