



JAK ZORGANIZOWAĆ PRACĘ DZIECKU W CZASIE ZDALNEGO NAUCZANIA?

Poradnik dla Rodziców




Szanowni Rodzice,

znaleźliśmy się w nowej sytuacji. Większość z nas nie ma żadnych doświadczeń, jak sobie radzić w nowej rzeczywistości. Problem mamy my, dorośli, a co dopiero nasze dzieci. Dlatego też towarzyszymy naszym dzieciom w tym trudnym czasie i wspieramy je.

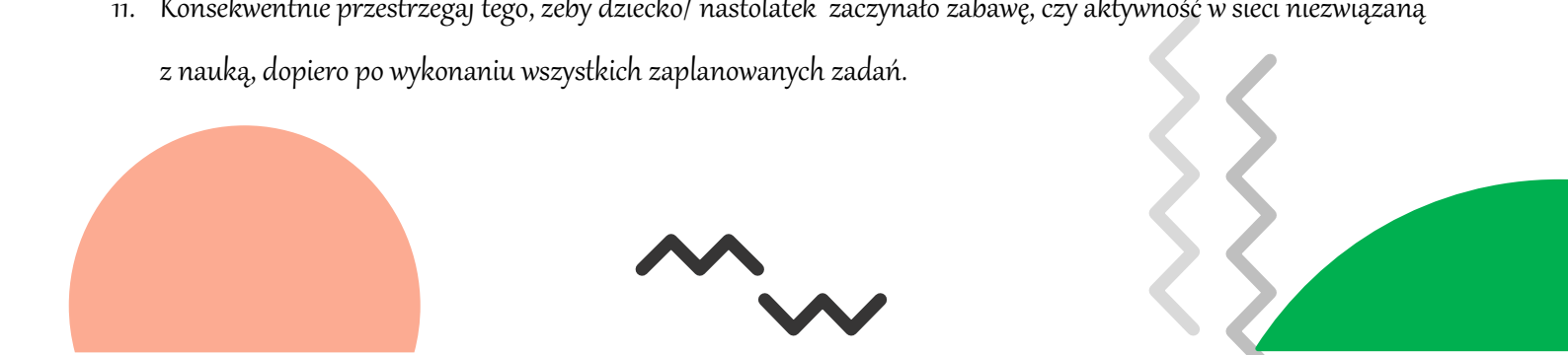
Zajęcia w szkole zostały przeniesione do domu i uczniowie są zwolnieni z przychodzenia do szkoły, ale nie oznacza to jednak zwolnienia z uczenia się. Wprowadziliśmy nauczanie zdalne. Ta forma jest działaniem zastępczym wobec klasycznego uczenia się na lekcjach, w klasie. Dla nas nauczycieli również nową.

**Proponujemy kilka wskazówek,
które pomogą zorganizować taki rodzaj nauki w domu.**





Warunki do nauki w domu

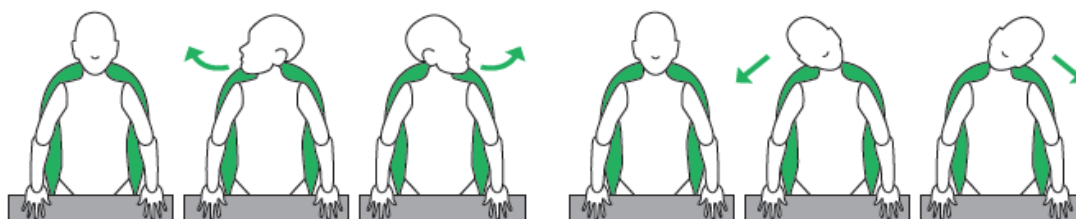
1. Miejsce pracy dziecka ma szczególne znaczenie i powinno być tak dostosowane do potrzeb dziecka, żeby dobrze się w nim czuło. <https://www.gdansk.pl/download/2020-03/145934.pdf>
 2. Niezbędne zeszyty, podręczniki, przybory szkolne (ołówki, słowniki, kalkulator itp.) powinny zawsze być pod ręką.
 3. Zabawki oraz podręczniki i zeszyty nieprzydatne w danym dniu powinny być sprzątnięte z biurka lub miejsca pracy dziecka. Telewizor powinien być wyłączony.
 4. Dziecko powinno po każdych 45 minutach pracy robić 5-10 minutowe przerwy
 5. Wskazane jest prowadzenie kalendarza, w którym dziecko/ nastolatek może zapisać, np. terminy oddawania prac, formy ich przekazywania itp.
 6. Warto systematycznie, na bieżąco porządkować swoje materiały z poszczególnych przedmiotów (zadania, projekty, testy), poprzez np. :
 - założenie teczki, segregatora;
 - założenie folderów z plikami w komputerze.
 7. Jeśli Twoje dziecko/nastolatek nie ma w domu zestawów podręczników, ćwiczeń, itp.- proszę skontaktować się z wychowawcą i dalej postępować wg jego wskazówek.
 8. W tym okresie nie jest wskazane wychodzenie na zewnątrz. Dlatego warto wietrzyć pomieszczenia, zwłaszcza te, w których uczy się dziecko.
 9. Wskazane jest umożliwić dziecku/nastolatkiowi aktywność fizyczną w domu, np. ćwiczenia gimnastyczne wspólnie z domownikami, taniec itp.
 10. Nie jest zalecana nauka późnym wieczorem.
 11. Konsekwentnie przestrzegaj tego, żeby dziecko/ nastolatek zaczynało zabawę, czy aktywność w sieci niezwiązaną z nauką, dopiero po wykonaniu wszystkich zaplanowanych zadań.
- 

PRZY BIURKU BEZ BÓLU

ĆWICZENIA DLA SIEDZĄCYCH

Ćwiczenia wykonujemy:

- regularnie, przez ok. 5 min. raz na godzinę
- rozciągając mięśnie przez kilka sekund
- wykonując wskazaną liczbę powtórzeń
- powoli, ale dokładnie
- według własnych możliwości i granic bólu
- pamiętając o oddechu

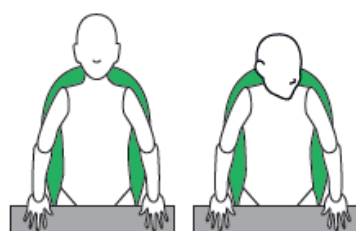


Pozycja siedząca.
Skręć głowę/szyję daleko za siebie i przytrzymaj 5 sekund.
Powtórz 5 razy na każdą stronę.

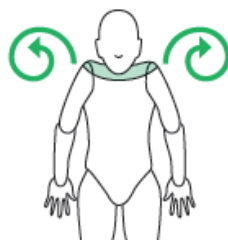
Sklony głowę w bok, uchem w kierunku ramienia. Nie podnoś barków.
Trzymać 5 sekund.
Powtórz 5 razy na każdą stronę.



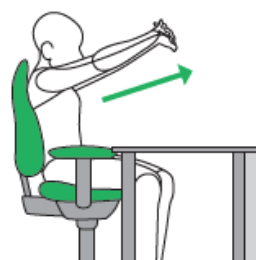
Dla większego napięcia mięśni, możesz również za plecami pociągnąć ramię w dół.



Pozycja siedząca.
Cofnij brodę maksymalnie do tyłu, zbliż ją do mostka.
Przytrzymaj kilka sekund, podnieś głowę, powtórz 5 razy.



Krążenia barkami w przód i w tył.
Kilka powtórzeń w każdą stronę.



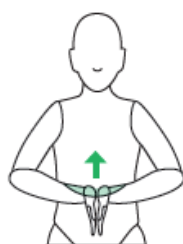
Splecione dłonie wywini i wyciągnij przed siebie.
Przytrzymaj 5 sekund. Opuść ramiona, powtórz kilka razy.
Wariacja ćwiczenia: wyciągnij przed siebie jedno ramię, jedną dłonią chwyć drugą i odchyl pod kątem 90° rozciągając mięśnie przedramienia.



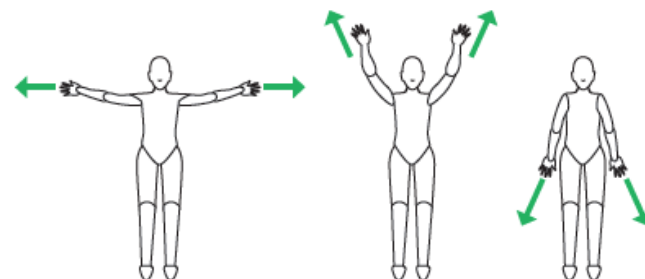
Splecione dłonie wywini, przenieś nad głowę i wyciągnij w kierunku sufitu. Powtórz kilka razy.



Złóż dłonie razem i nie odrywając ich od siebie przesuwaj nadgarstki w dół rozciągając przedramiona.
Przytrzymaj kilka sekund.



Następnie skieruj palce w dół i przesuwaj nadgarstki w dół.
Przytrzymaj kilka sekund.



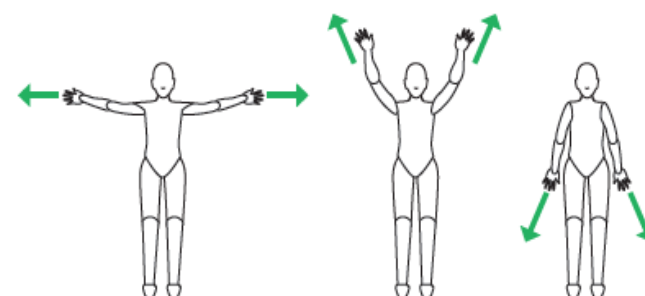
Na siedząco lub stojąco, rozpościeramy ramiona na boki i rozciągamy je jakbyśmy chcieli dotknąć bocznych ścian.
Przytrzymujemy kilka sekund. Następnie napięte i rozciągnięte ramiona przysuwamy ku górze próbując dotknąć sufitu.
Ramiona przesuwamy również w dół próbując dotknąć podłogi.




Złóż dłonie razem i nie odrywając ich od siebie przesuwaj nadgarstki w dół rozciągając przedramiona.
Przytrzymaj kilka sekund.



Następnie skieruj palce w dół i przesuwaj nadgarstki w dół.
Przytrzymaj kilka sekund.

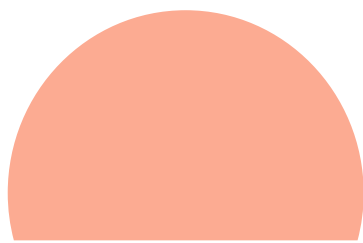



Na siedząco lub stojąco, rozpościeramy ramiona na boki i rozciągamy je jakbyśmy chcieli dotknąć bocznych ścian.
Przytrzymujemy kilka sekund. Następnie napięte i rozciągnięte ramiona przysuwamy ku górze próbując dotknąć sufitu.
Ramiona przesuwamy również w dół próbując dotknąć podłogi.



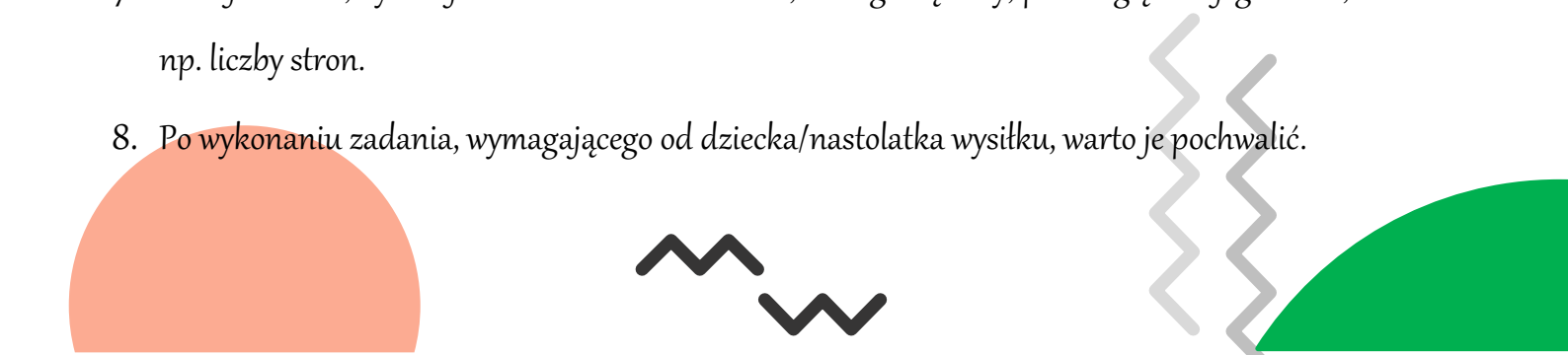
Motywacja i wsparcie dzieci/nastolatków do systematycznego uczenia się poza szkołą

Drogi Rodzicu, zanim dziecko zacznie odrabiać lekcje, omów z nim, co ma do zrobienia. Niech przejrzy w Twojej obecności zeszyty i oceni, czy samo da sobie z tym radę i czy będzie miało problemy ze zrozumieniem. Pomóż mu zrozumieć zadania, jeśli jesteś w stanie. Dziecko /nastolatek ma prawo do popełnienia błędu. Wszelkie trudności i pytania można rozwiązać kontaktując się z nauczycielem. Ważne jest, żeby ten wysiłek podjęło samo. Dodaj mu odwagi i przypomnij o ustaleniach.





Aby pomóc dziecku w nauce, warto ponadto przestrzegać następujących zasad:

1. Dziecko/nastolatek powinno wykonywać zadania codziennie zgodnie z planem lekcji. Jeśli nie jest to możliwe, dobrze byłoby ustalić z dzieckiem konkretny czas każdego dnia.
 2. Wykonywanie zadań w miarę możliwości ,powinno odbywać się stale w tym samym miejscu, w ciszy i spokoju.
 3. Dziecko powinno najpierw wykonywać zadania trudniejsze, a potem pozostałe.
 4. Podczas wykonywanej pracy nie należy odrywać dziecka/ nastolatka od niej, rozmawiać z nim na inne tematy, wydawać poleceń niezwiązanych z nauką.
 5. W nauce warto stosować różnego rodzaju techniki ułatwiające zapamiętywanie.
 - notatki z wykorzystaniem różnych kolorów, podkreśleń
 - zabawnych rysunków,
 - bazowanie na skojarzeniach,
 - robienie wykresów, map myśli.
 - wszelkiego rodzaju fiszki, czyli słowa klucze i hasła w książkach, na tablicy, ścianie, biurku.
 6. Zachęcaj dziecko, by powtarzając materiał, wykorzystywało różne techniki nauki: słuchanie, czytanie, przeglądanie notatek i pisanie.
 7. Pilnuj również, by Twoje dziecko dzieliło materiał, którego się uczy, pod względem jego treści, a nie np. liczby stron.
 8. Po wykonaniu zadania, wymagającego od dziecka/nastolatka wysiłku, warto je pochwalić.
- 

Oto kilka wskazówek na temat, jak rodzice mogą motywować dziecko/nastolatka do nauki:

6 sposobów dla rodziców, jak wspierać dzieci podczas epidemii koronawirusa

1. Bądź spokojny



- Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie.
- Ważne, aby powiedzieć dzieciom, o istniejącej możliwości, że ktoś z Was w pewnym momencie będzie mieć objawy, które często są bardzo podobne do przeziębienia lub grypy.
- Rodzice powinni zachęcać dzieci, aby informowały ich, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Tylko dzięki temu rodzice będą mogli jak najszybciej im pomóc.
- Zapewnij swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży.
- Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć.
- Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

2. Trzymaj się rutyny



- Dzieci w wieku 10-11 lat lub starsze zaangażować w przygotowanie planu dnia. Wtedy dajemy im możliwość zastanowienia się nad czynnościami, które chciałyby wykonywać, a następnie pracujemy wspólnie nad ostatecznym kształtem harmonogramu.
- Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najlepiej zaplanować ich dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę.
- W przypadku niektórych rodzin robienie planu na początku każdego dnia będzie najlepsze dla dzieci.
- Inne rodziny mogą uznać, że dobrze będzie zacząć dzień nieco później po spaniu i wspólnym śniadaniu.
- W przypadku rodziców, którzy nie są w stanie nadzorować swoich pociec w ciągu dnia, najlepiej porozmawiać o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypracować wspólny plan.

3. Pozwól dziecku odczuwać emocje



- Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano szkolne przedstawienia, koncerty, mecze i zajęcia, w których dzieci uczestniczyły na co dzień.
- Pozwólajmy dzieciom na smutek: my, dorośli, patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego życia i doświadczeń, a dla nastolatka to poważne problemy.
- Wspieraj i okaż zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które oplatują.
- Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.



4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci

- W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa.
- Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę.
- Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ - jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Ciebie - może dojść do nieporozumienia.
- Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami.
- Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.



5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania

- W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli.
- Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki.
- Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych.
- Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony.
- Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia.




6. Kontroluj swoje zachowanie

- To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem.
- Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy.
- Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne.
- Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

Źródło: www.unicef.pl



Drodzy Rodzice pamiętajcie, że nauczyciel jest sprzymierzeńcem, a nie wrogiem. Dlatego też Rodzice, utrzymujcie stały kontakt ze szkołą, współpracujcie z nauczycielami i wychowawcą, bez względu na to, czy dzieci osiągają sukcesy, czy też porażki.

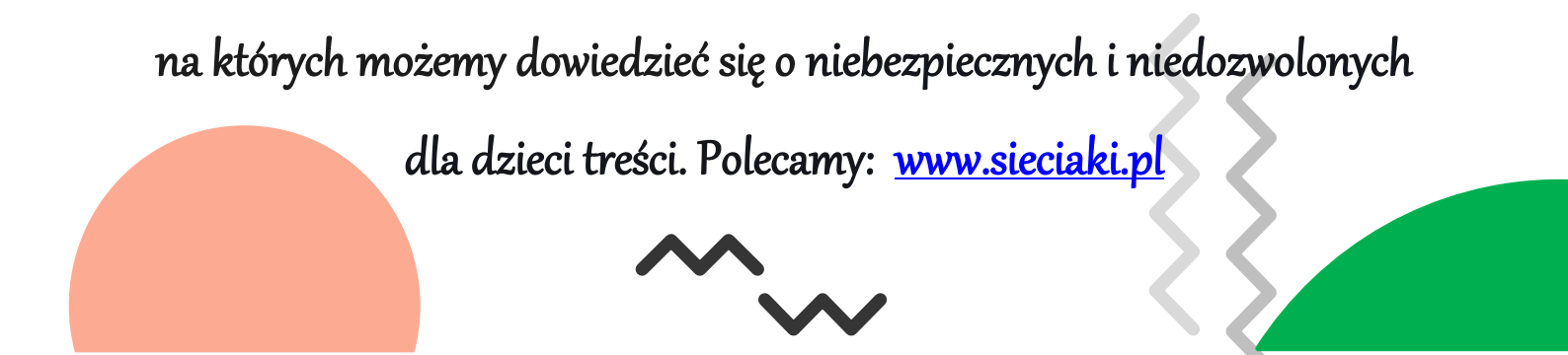


W związku z tym, że dzieci/ nastolatki w obecnej chwili będą więcej używać komputera oraz korzystać z zasobów Internetu warto pamiętać o ich bezpieczeństwie.

Co zrobić, żeby uchronić dziecko przed potencjalnym zagrożeniem?

- ✓ Zmieńcie ustawienia przeglądarki, by wszystkie niedozwolone treści były blokowane i filtrowane.
- ✓ Zainstalujcie program do kontroli rodzicielskiej oraz program antywirusowy
- ✓ Stosujcie trudne do odgadnięcia hasła
- ✓ Nie publikujcie zdjęć swojego dziecka i je też na to uczulajcie.
- ✓ Uczulaj dziecko, by uważało na kontakty z zupełnie obcymi ludźmi.
- ✓ Rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach w sieci; gdy coś go niepokoi, powiedz mu, aby poinformował o tym Ciebie lub wychowawcę.
- ✓ Powiedz dziecku, aby nie otwierało plików od nieznanych dostawców, bowiem mogą zawierać wirusy.

W Internecie można znaleźć wiele stron,
na których możemy dowiedzieć się o niebezpiecznych i niedozwolonych
dla dzieci treści. Polecamy: www.sieciaki.pl





WSPARCIE SPECJALISTÓW Z NASZEJ SZKOŁY

Jeżeli będziecie Państwo potrzebowali naszej pomocy, informacji, wsparcia w związku ze zdalnym nauczaniem lub sprawami wychowawczymi, oferujemy wsparcie naszych pedagogów oraz terapeutów:

- Michalina Kapelan- terapeuta – blog <https://salazchmurka.blogspot.com/>,
kontakt – m.kapelansp45@wp.pl oraz Teams.
- Marta Kornacka- terapeuta – kontakt przez dziennik elektroniczny
- Katarzyna Pełdjak-pedagog klas V-VIII- tel. 515 596 642, w godzinach:
Poniedziałek 8.00 – 13.15, Wtorek 8.00 – 13.15,
Środa 11.30 – 15.30, Czwartek 8.00 – 12.15,
Piątek 11.30 – 14.30
- Małgorzata Nowosielska- pedagog- kontakt m.nowosielska@sp45.edu.gdansk.pl

Życzymy zdrowia i szybkiego powrotu do szkoły !

