

KSZTAŁCENIE NA ODLEGŁOŚĆ – PORADNIK DLA RODZICA UCZNI PSP im. Gustawa Morcinka w Chróście

W obliczu zaistniałej sytuacji, nauczyciele naszej szkoły będą komunikować się z Państwem i uczniami za pomocą e-dziennika, jak również poprzez stronę www.zschroscina.eu i na portalu Facebook. Zgodnie z zaleceniami, ważne jest aby zachować bezpieczeństwo i higienę pracy przy komputerze.

PODSTAWOWE ZASADY HIGIENY PRACY PRZY KOMPUTERZE

Ekran monitora powinien się znajdować na tle ściany bezokiennej, bokiem do okna, ale w odległości nie mniejszej niż 1 metr.

W przerwach pomiędzy lekcjami należy odejść od komputera, rozciągnąć się. Nie grać w tym czasie gry online, mobilne, itp.

Należy pamiętać o wietrzeniu pomieszczenia przed i po pracy przy komputerze.

Monitor należy ustawić tak, aby żaden fragment okna nie odbijał się od ekranu. Im mniej światła zewnętrznego pada na szybę monitora, tym lepiej.

Stanowisko pracy powinno być oświetlone światłem rozproszonym.

Monitor powinien być ustawiony na wprost oczu, tak by jego górna krawędź znajdowała się kilka centymetrów powyżej linii wzroku.

Klawiatura, powinna być ustawiona ok. 10-15 cm od krawędzi biurka, by było miejsce na nadgarstki.

Siedzisko, powinno znajdować się na takiej wysokości, by stopy były oparte płasko na podłodze, a kolana ugięte pod kątem prostym.

Oparcie, należy dopasować do kształtów pleców (powinno być lekko wygięte do przodu i podparać mocno odcinek lędźwiowy kręgosłupa).

Najlepiej, aby blat znajdował się na wysokości łokci osoby pracującej.

Biurko, powinno być na tyle szerokie, by móc umieścić monitor w odpowiedniej odległości od oczu.

ZASADY HIGIENY WZROKU

Nie pracujemy przy komputerze bez okularów korekcyjnych (soczewek kontaktowych), jeśli nasz układ wzrokowy ma wady nabyte lub wrodzone.

Nie pracujemy w warunkach prowadzących do wysychania gałki ocznej (w normalnych warunkach oko mruga 12 razy na minutę. Przy komputerze mrugamy dwa razy rzadziej).

Pracujemy na stanowisku ergonomicznym zapewniającym optymalne warunki pracy.

Systematycznie przeprowadzamy ćwiczenia rozluźniające mięśnie oczu, prowadzące do relaksu i odpoczynku układu wzrokowego.

Przykładowe ćwiczenia rozluźniające: ruchy gałek ocznych pionowo (od góry do dołu, powoli), ruchy gałek ocznych poziomo (zaczynamy od patrzenia przed siebie następnie w prawo, później w lewo), ruchy gałek po okręgu, kreślenie „ósemek” w powietrzu.

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

Ustal z dzieckiem zasady korzystania z Internetu.

Udostępniaj dziecku jedynie pozytywne i bezpieczne treści.

Rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniu w sieci.

Skonfiguruj ustawienia bezpieczeństwa w urządzeniu.

Zainstaluj program do kontroli rodzicielskiej w razie dodatkowej potrzeby.

Kontroluj czy dziecko podczas lekcji i w trakcie przerw nie korzysta z sieci lub gier w celach rekreacyjnych.

POMOCNIK RODZICA

Jak organizować dzieciom warunki do nauki w domu?

Jak motywować do nauki oraz wspierać dzieci w systematycznym uczeniu się poza szkołą?

Jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci?

Rodzicu/Opiekunie, zastanawiasz się, co jest ważne w kontekście nowej formy nauki, w której Ty jako rodzic/opiekun stajesz się obok nauczyciela ważnym drogowskazem dla dziecka i w której znacznie wzrasta Twoja rola. Przesyłam w związku z tym nie porady, a kilka kwestii do podjęcia nad nimi refleksji i mam nadzieję ułatwienia tego trudnego zadania. Jesteśmy z Wami i trzymamy kciuki. Nie bój się poprosić o pomoc, napisać o trudnościach, to czas, kiedy ważne jest się wspierać wzajemnie i korzystać ze swoich doświadczeń.

PODPOWIADAMY

Zamień lęk przed nauką online u siebie na ciekawość i buduj w dziecku ciekawość nowej formy nauki, ucz się od dziecka na czym polega tego typu nauka, rozmawiajcie o tym, inspirujcie się nowymi metodami nauczania, uczcie wspólnie z inną rodziną online, pytajcie, używajcie mediów by chwalić się czego dziś się nauczyliście etc. Dzieci są zafascynowane nauką online w innych krajach, często chwalą się tym w Internecie.

Ustalcie plan nauki z dzieckiem lub pomagajcie w tym, jeśli dziecko jest starsze i nie ma z tym problemu, Zaczynajcie najlepiej od rana, kiedy dziecko i rodzic mają siły, po śniadaniu, pamiętajcie o przerwach, które pozwolą dziecku odpocząć od ekranu! (przerwy bez mediów).

Zadbajcie o odpowiednią atmosferę i przestrzeń do nauki (bez telewizora, bodźców rozpraszających, rodzeństwa walczącego o komputer, telefonu obok, zablokujcie gry online, nie kuście swoim zachowaniem, nie odciągajcie dziecka od pracy, zajmijcie się w tym czasie obowiązkami i pracą własną ale bądźcie dostępni i/lub pomagajcie dziecku)

Doświadczajcie teorii w praktyce – warto doświadczać, tego, czego dziecko się nauczyło, obserwować w życiu przykłady, słuchać opowieści starszych, oglądać w filmach, zdjęciach, uczyć, że ta nauka jest potrzebna w życiu oraz że można się uczyć jej w praktyce, to pomaga w zapamiętywaniu treści.

Codziennie/tygodniowe podsumowania – znajdźcie miejsce gdzie dziecko będzie wpisywać, rysować czego się dowiedziało/nauczyło, podsumowanie dnia, wykorzystajcie te zapiski do powtórek, dziecko będzie widziało jakie robi postępy i będzie miało podsumowanie swoich starań.

Uwzględnij potrzeby i emocję dziecka – sytuacja jest wyjątkowa, w dorosłych jest dużo lęku, strachu, złości na obecną sytuację, dzieci także ją przeżywają, znajdźcie czas na rozmowy o emocjach, dziecko, które ma lęki, nie wie, co się dzieje, będzie miało trudności z koncentracją na materiale szkolnym.

W razie potrzeby doradźcie się specjalisty szkolnego bądź wybranego specjalisty dostępnego online, jak pomóc przepracować trudne emocje dziecka i zrozumieć daną sytuację.

Presji stanowcze nie – buduj motywację wewnętrzną dziecka, przymus, będzie działał odwrotnie, weź pod uwagę komunikaty dziecka, trudności, które zgłasza, staraj się przygotować, co w danym dniu macie do przerobienia i odpowiednio ułożyć. Nadmiar materiałów docierający do dziecka może wywoływać uczucie paniki – pamiętaj, że macie czas i że materiały te są często wyborem. Przygotujcie się do następnego dnia ustalając plan działania. Dziecko potrzebuje porządku, szczególnie w młodszym wieku szkolnym. Daj poczucie uporządkowania czyli dla dziecka: bezpieczeństwa.

Zadbaj o relaks i wspólne bycie – nie musisz być super kreatywnym rodzicem, nauczycielem i terapeutą w jednym, by Twoje dziecko było szczęśliwe i się uczyło. Dzieci mają teraz najważniejsze, więcej Twojej obecności i czasem wspólne milczenie, gotowanie czy leżenie bywa największą nagrodą i radością. Bądź uważny na ten czas. To czas budowania jeszcze bliższej relacji.

Śmiało pytaj – jeśli wystąpią jakiegokolwiek trudności online – pytaj, pisz, kontaktuj się, z innymi rodzicami, ze szkołą – to czas, kiedy wszyscy się uczyliśmy sztuki bycia razem przez media.

Dbaj o równowagę – w Internecie dostępne są treningi uważności, relaksacyjne, możliwości zajęć psychoruchowych, tanecznych z dziećmi – nie zapominaj o wychowaniu fizycznym, dzieci

w wieku szkoły podstawowej, szczególnie młodsze, potrzebują się ruszać! Zadbaj o zdrowie odżywianie i ruch, wtedy łatwiej będzie o koncentrację.

Śmiećcie się – dobra zabawa wskazania – nie od dziś wiadomo, że śmiech to zdrowy mechanizm obronny i ukoji „nerwy” nasze i dzieci.

Rodzice/Opiekunowie!

To Wy, najlepiej znacie swoje dzieci i wiecie jak zapewnić im odpowiednie warunki nauki. Stwórzcie także miejsce dla siebie - wymiany doświadczeń i emocji.

W NAUCE ONLINE I DOSTOSOWANIU JEJ DO TWOJEGO DZIECKA, UWZGLĘDNIJ:

- ❖ wiek rozwojowy dziecka,
- ❖ umiejętność koncentracji,
- ❖ metody nauki – pisanie, rysowanie, słuchanie, jak się uczy moje dziecko? Jak lubi?
- ❖ potrzebę ruchu,
- ❖ zadbanie o potrzeby fizjologiczne, potem inne (piramida Masłowa może Was wspomóc),
- ❖ zadbanie o siebie, bo dzieci naśladowują ☺,
- ❖ rozmawianie o emocjach,
- ❖ równowagę – nie za dużo i nie za mało,
- ❖ kontakt z wychowawcami klas, nauczycielami i specjalistami.

Jesteśmy z Wami.
Dyrektor i Nauczyciele
PSP im. Gustawa Morcinka w Chróście

Chróście, 13 marca 2020r.