

JAK ZORGANIZOWAĆ CZAS PODCZAS ZDALNEGO NAUCZANIA

Nie jest łatwo zachęcić dziecko czy nastolatka do nauki, odrabiania prac domowych w warunkach codziennych, gdy wraca ze szkoły. Duże wyzwanie stanowi teraz praca z dzieckiem w domu, gdzie młody człowiek sam musi wykazać się motywacją, cierpliwością, odpowiedzialnością... Jest to trudne zadanie dla wszystkich: uczniów, rodziców i nauczycieli. Co możemy zrobić, aby dobrze zagospodarować czas?

RODZICU

1. Przygotuj odpowiednie miejsce do pracy dziecka:

- oświetlenie – najkorzystniejsze dla oczu i dla dobrego samopoczucia ogólnego jest rozproszone światło dzienne, dlatego jeśli warunki atmosferyczne sprzyjają należy ograniczyć naukę przy oświetleniu sztucznym,
- stanowisko pracy – wygodne krzesło, meble powinny być dostosowane do wzrostu dziecka, uczeń nie powinien spędzać zbyt wiele czasu przed komputerem, do 20 minut jednorazowo,
- pomieszczenie – pokój, w którym uczy się dziecko powinien być przewietrzony, należy ograniczyć hałas (wyłączyć radio, telewizor na czas nauki),
- rutyna – dobrze wprowadzić stałe godziny na naukę szkolną, dbać o różnorodność zajęć – pracę przy stoliku przerywać ćwiczeniami ruchowymi. Należy dostosować czas spędzony przy stoliku do możliwości dziecka, nie musi być to 45 minut,
- spacer – nie ma obecnie przeciwwskazań do spacerów, są one nawet wskazane, należy unikać skupisk ludzi, dobrym pomysłem jest własne podwórko, działka lub łąka, las. Na placu zabaw istnieje ryzyko, że dziecko po dotknięciu zainfekowanej poręczy czy drabinki weźmie palce do ust, dlatego należy przestrzegać zasad higieny.

2. Ważne jest, abyście dobrze zaplanowali dzień:

- ustal czas na pobudkę, toaletę poranną, śniadanie,
- jasno określcie czas nauki we współpracy z waszymi wychowawcami,
- pamiętaj o przerwach w pracy – wykorzystajcie je na ruch, drugie śniadanie, odpoczynek,
- po zakończonej nauce pamiętajcie o regeneracji umysłu: znajdźcie czas na odpoczynek, polecamy aktywny relaks: spacer, zabawy ruchowe, prace ogrodnicze, kulinarne... czas na rozwijanie swoich zainteresowań, pasji,
- pamiętaj o stałych obowiązkach: dbamy o swój dom – zorganizujcie wspólne prace porządkowe, np. mycie naczyń, sprzątanie pokoju, wyprowadzanie pupila (z zachowaniem środków bezpieczeństwa!),
- wyznaczcie czas na toaletę wieczorną, kolację, odpoczynek...

W ten sposób uporządkujemy dzień dziecku i sobie. Stały rytm zapewni poczucie bezpieczeństwa – niezwykle ważną potrzebę każdego człowieka.

3. Staraj się czerpać przyjemność z czasu spędzonego wspólnie.

4. Jak możesz wzbudzić motywację u dziecka:

- dawaj dobre wzorce - swoją postawą daj przykład dziecku np. wywiązuć się ze swoich obowiązków, pielęgnuj swoje zainteresowania (włączaj w nie dziecko!),
- stosuj system nagród i konsekwencje: przez nagrody wzmacniam zachowania pozytywne, daję pozwolenie na doświadczanie konsekwencji zachowań negatywnych, jednocześnie wspieram dziecko w poradzeniu sobie z kłopotami,
- nie oceniaj, nie porównuj swojego dziecka do innych,
- wspieraj wytrwałość w dążeniu do celu,
- uwzględniaj potrzeby i pragnienie dziecka – pozwalaj na podejmowanie decyzji przez dziecko,
- zmieniaj aktywność dziecka, uchroni go to przed nudą,
- nie bój się rozmawiać o emocjach, podawaj przyczyny ich powstawania,
- zawsze dawaj czas na przemyślenie dziecku swoich zachowań, decyzji.

ZAWSZE WSPIERAJ DZIECKO W POKONYWANIU TRUDNOŚCI

5. Przyczyny braku motywacji u dziecka:

- brak wiary we własne możliwości ze względu na dużą ilość przeżywanych porażek,
- nadmierne oczekiwania rodziców,
- porównywanie z innymi,
- wrogie nastawienie, walka z rodzicami w związku z jakimiś wydarzeniami z przeszłości.

10 porad dla rodziców dotyczących bezpiecznego korzystania z Internetu przez dzieci i młodzież

1. **Odkrywaj Internet razem z dzieckiem** – spróbujcie wspólnie znaleźć strony, które mogą zainteresować Wasze dzieci. Jeśli Wasze dziecko sprawniej niż Wy porusza się po sieci, nie zrażajcie się – poproście, by było Waszym przewodnikiem po wirtualnym świecie.
2. **Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie.**
3. **Rozmawiaj z dziećmi o ryzyku umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w sieci.**
4. **Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu swoich prywatnych danych** - Ustal z nim, że ze względów bezpieczeństwa nie wolno mu podawać swojego imienia, nazwiska, adresu i numeru telefonu.
5. **Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w sieci.**
6. **Bądź wyrozumiały dla swojego dziecka** – ważne jest, aby dziecko Ci ufało i wiedziało, że zawsze, kiedy poczuje się niezręcznie, coś je zawstydzi lub przestraszy, może się do ciebie zwrócić.
7. **Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści.**
8. **Przyjrzyj się, jak twoje dziecko korzysta z Internetu** –jakie strony lubi oglądać i jak zachowuje się w sieci. Staraj się poznać znajomych, z którymi dziecko koresponduje za pośrednictwem Internetu. Ustalcie zasady korzystania z sieci oraz sposoby postępowania w razie nietypowych sytuacji.
9. **Zapoznaj dziecko z zasadami dobrego zachowania w Internecie.**
10. **Pamiętaj, że pozytywne strony Internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami** - Internet jest źródłem wiedzy, więc pozwól swojemu dziecku w świadomy i bezpieczny sposób w pełni korzystać z jego bogactwa.

PROPOZYCJA DLA UCZNIÓW I RODZICÓW – organizacja pracy w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=g9G9qqiM0Sw&t> DOMOWA SZKOŁA TUTORIAL