**Szanowni Rodzice, Opiekunowie ☺**

Tobie jest trudno, ale Twojemu dziecku jeszcze bardziej. Nowy sposób nauczania to wyzwanie dla wszystkich. To również nowa sytuacja, która wyzwala wiele emocji- tych dobrych, ale i tych złych… Dlatego ważne jest, aby porozmawiać z dzieckiem o tym , co czuje, przygotować je do stawania wobec radości, ale i do zmierzenia się ze smutkiem. Na obawy „kiedy skończy się kwarantanna?”, na strach „Boże, ale ja nie wiem, nie umiem tego zrobić!”, na frustrację i złość „wszyscy tacy mądrzy?!platformy, zdalne nauczanie?! Przecież nikt nie jest do tego przygotowany!”. Wszyscy musimy się oswoić z rzeczywistością, w której przyszło nam żyć. Ważne jest, aby radzić sobie z napięciem, które powstaje.

**Pragniemy podzielić się z Państwem sugestiami dotyczącymi nauki dzieci w domu.**

***Jak zorganizować dziecku warunki do nauki w domu***
1. Wspierać dzieci w utrzymaniu „szkolnego” trybu dnia, czyli wstawania o tej samej porze i nauki w godzinach odbywania zajęć w szkole (wykonywania zalecanych zadań lub odbywania zajęć z nauczycielami online).
2. W miarę możliwości zapewnić miejsce do nauki sprzyjające skupieniu i efektywnej pracy.
3. Zachęcać dzieci do higienicznego trybu nauki (poranna higiena, śniadanie, krótkie przerwy w czasie nauki, najlepiej ruchowe).
4. Ograniczać czynniki zakłócające naukę, np. korzystanie przez dzieci z różnych form rozrywki w czasie przerw w nauce (gry, You Tube, portale), nie obciążać dzieci w czasie przeznaczonym na naukę innymi obowiązkami.

***Jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą***
1. Okazywać zainteresowanie nauką swoich dzieci, ich sukcesami i trudnościami.
2. Chwalić swoje dzieci za wytrwałość i systematyczność.
3. Uświadamiać dzieciom wartość i znaczenie odbywania nauki w domu dla ich wiedzy i umiejętności.

***Jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci.***
1. Monitorować cel i czas korzystania przez dzieci z sieci internetowej.
2. Zachęcać do odpowiedzialnego, bezpiecznego i zgodnego z prawem korzystania z Internetu.

**„Byłoby błędem sądzić, że rozumieć znaczy uniknąć trudności” (Janusz Korczak)**

**Nie traktujmy nauczania zdalnego jako problem, ale jako nowe wyzwanie, z którym zmierzyć się musimy nie tylko Wy rodzice, ale również My nauczyciele. Dlatego, odrzućcie wstyd i pytajcie! Zgłaszajcie wątpliwości, trudności. Jedziemy wszyscy na jednym wózku!**

**Macie ochotę ponarzekać, podzielić się swoimi wątpliwościami, obawami, lękami, stresem?**

**Nie ze wszystkim sobie radzicie? Tak może być. To normalne! !!**

***Czas relaksu, relaksu!***

A na koniec najważniejsze- zadbajmy o równowagę pomiędzy wypoczynkiem, a nauką. Zrelaksowany umysł jest bardziej otwarty na naukę!

Określmy czas pracy i czas odpoczynku. Zbyt długie przesiadywanie „nad lekcjami” nie sprzyja koncentracji na zadaniu. Dziecko wiąże odrabianie lekcji z przymusem siedzenia przy biurku, a nie z koniecznością koncentrowania się na zadaniu.

Pamiętajmy, że narastające zmęczenie zmniejsza koncentrację. Planujmy więc przerwy, zależnie od tego, ile czasu potrzebuje dziecko na pracę, jaka jest jego wytrzymałość i odporność na zmęczenie.

**Jeżeli będziecie Państwo potrzebowali naszej pomocy, informacji, wsparcia w związku ze zdalnym nauczaniem lub sprawami wychowawczymi, prosimy o kontakt Tel. na numer służbowy 572-735-316** , **mailowy lub przez e-dziennik. Udzielimy ich w miarę naszych możliwości.**

Pedagog : Sabina Stawarz pspsumin.ss@gmail.com

Psycholog : Magda Serocka pspsuminms83@gmail.com