

## **Zdalne nauczanie w domu - wskazówki dla rodziców oraz uczniów**



### **WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW**

Drodzy Rodzice!

Znaleźliście się w nowej dla Was sytuacji. Macie zapewne wiele pytań i wątpliwości dotyczących nauki dziecka w domu.

Oto kilka porad i wskazówek ułatwiających odnalezienie się w tej sytuacji:

#### **W jaki sposób zorganizować dzieciom optymalne warunki do nauki w domu?**

Bardzo ważnym elementem zapewniającym dziecku poczucie bezpieczeństwa jest stały rytm funkcjonowania w ciągu dnia. Ponieważ w ostatnim czasie ten element jest zaburzony, zadaniem rodziców i nauczycieli jest wprowadzenie powtarzalnego planu dnia. Powinien on uwzględniać stałe pory wstawania i chodzenia spać, posiłków, stały czas na naukę i odpoczynek. Dlatego tak ważne jest, by ustalić plan dnia, który w sposób jasny i czytelny dla dziecka będzie organizował jego funkcjonowanie. Tylko w ten sposób będzie możliwe sprawne realizowanie nauki w domu.

#### **Wskazówki, dotyczące warunków i organizacji nauki dziecka w domu:**

1. Dopilnujcie, by dziecko wstawało o stałej porze (rannej).
2. Planujcie z dziećmi ich dzień. Pamiętajcie o właściwych proporcjach czasu nauki i odpoczynku.
3. Ustalcie z dzieckiem godziny, w których będzie uczyło się i odrabiało lekcje. Najlepiej zgodnie z obowiązującym planem lekcji. Określcie: czego dzieci mają się nauczyć (przedmiot, zakres materiału), ile czasu im to zajmie, jakie materiały powinno zgromadzić, by zacząć naukę (np. zeszyt, książkę, wydrukować zadanie, otworzyć stronę w e-podręczniku).
4. Wyznaczajcie przedział czasowy (od - do), w którym dzieci będą się uczyły. Starajcie się trzymać określonych terminów.
5. Sporządźcie rozkład zajęć uwzględniający czas na naukę, rozrywkę i porcję ruchu (oczywiście pozostając w domu).
6. Pamiętajcie o przerwach relaksacyjnych (ale nie dłuższych niż 15 minut)(odprężają rękę, wzrok).
7. Podzielcie wspólnie materiał do nauki na partie. Odznaczajcie zrealizowane zadania – to bardzo motywuje, bo jest wizualnym odzwierciedleniem wykonanej pracy!
8. Nie zapominajcie o aktywności ruchowej, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania waszego mózgu i lepszego samopoczucia.

**Komfort pracy:**

1. Przygotujcie stałe miejsce do pracy z odpowiednim oświetleniem i usytuowaniem zależnym od tego, którą ręką posługują się dzieci. Pokój powinien być wyposażony w biurko/stolik i krzesło przystosowane do wzrostu dzieci.
2. Dbajcie o to, by w miejscu nauki nie było zbyt wielu rzeczy, które mogą dzieci rozpraszać.
3. Przed rozpoczęciem zdalnej nauki wywietrzcie pokój.
4. Zadbajcie o miłą atmosferę, pozbawioną pośpiechu, nerwowości.

**WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW****Drodzy Uczniowie!**

Zajęcia w szkołach zostały zawieszone. 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 Internetu, komputera:

- korzystajcie ze stron wskazanych przez nauczycieli;
- sprawdźcie, czy macie na swoim/domowym komputerze zainstalowany program antywirusowy;
- 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.

A teraz kilka rad dotyczących nauki.

**Jak się uczyć? Zasady efektywnej nauki.**

1. **Przewietrz pokój**, w którym będziesz się uczył.
2. **Kontroluj temperaturę**. Wiosną zwykle nie ma tego problemu, ale zimą uważaj, by nie zrobić sauny w pokoju. Zbyt wysoka temperatura nas rozleniwia.

3. **Zrób porządek w pokoju i na biurku.** Oczywiście nie wyciągaj teraz papierów z szuflad, żeby je poukładać. Nie zaczynaj też oglądać starych pamiątek. To zgubne! Posprzątaj tylko to, co znajduje się na wierzchu, co rozprasza Twój wzrok.
4. **Zaplanuj, czego musisz się nauczyć i ile chcesz, żeby zajęło Ci to czasu.** Jeżeli tego nie zrobisz, możliwe, że Twoja nauka będzie rozciągać się w nieskończoność.
5. **Przygotuj kartkę, na której będziesz zapisywać przychodzące Ci do głowy zadania i myśli.** Po to byś nie rzucał się do innych zadań podczas nauki.
6. **Pij wodę.** Bez niej już po chwili poczujesz się ospały.
7. **Ucz się przy naturalnym świetle,** a po zmroku przy żarówkach o ciepłej barwie.
8. **Siedź prosto,** przy biurku. Unikniesz przeciążenia kręgosłupa i co za tym idzie dyskomfortu, a nawet bólu.
9. **Rób sobie przerwy.** Podobno najwięcej zapamiętujemy przez pierwsze i ostatnie 15 minut zajęć. Tak samo jest z uczeniem się. Dobrze uczyć się przez 30-45 minut. Potem zrób sobie 5-15 minutową przerwę.
10. **Ruszaj się!** Ruszaj się w trakcie przerwy, by pobudzić krążenie. Wystarczy kilka prostych ćwiczeń: wymachy rąk, przysiady, pajacyki. Po niewielkim wysiłku wraca się do nauki z większą ilością energii.

Powodzenia!