

**Szanowni Państwo, w związku z zawieszeniem zajęć w szkołach znaleźliśmy się wszyscy w nietypowej sytuacji, kiedy Wasze dzieci uczą się w domach. Dla niektórych będzie to łatwe i przyjemne, dla innych przynajmniej kłopotliwe. Dlatego też przygotowaliśmy dla Was parę pomysłów, które mamy nadzieję pomogą w zorganizowaniu nauki w domach.**

**1. Czyste biurko** – efektywnej nauce bardzo sprzyja posprzątane, przyjemne miejsce pracy. Na biurku w zasięgu ręki, powinny się znaleźć wcześniej przygotowane potrzebne materiały i przybory (celem uniknięcia stałego odrywania się od pracy), ewentualnie woda

**PONADTO:**

1. dziecko powinno mieć w domu stałe miejsce do nauki
2. jeżeli w domu jest kilkoro dzieci do jednego biurka należy ustalić godziny pracy
3. należy pamiętać aby nie odrywać dziecka od pracy nad lekcjami
4. wysokość biurka i krzesła dostosować do wzrostu dziecka
5. światło powinno padać od strony lewej lub z prawej w zależności od tego czy dziecko jest prawo czy leworęczne

**2. Zaczynaj szybko** – nie warto odwlekać momentu rozpoczęcia nauki, najlepiej pracę zacząć ok. godz. 9, wspólnie z dzieckiem omówić zadania do wykonania na dzisiejszy dzień

**3. Przyjemne na koniec** – tzn. w pierwszej kolejności wykonywać te obowiązki i czynności, które są mniej przyjemne, dopiero później, te które są najprzyjemniejsze (jeżeli dziecko rozpocznie dzień od tego co bardzo przyjemne: zabawa, gra na komputerze, niewątpliwie będzie miało spory problem z nauką w późniejszej porze dnia)

**4. Zrób plan** – w szkole niemożliwe jest funkcjonowanie bez planu lekcji, tak samo, kiedy mamy przed sobą cały dzień i musimy go zagospodarować, bardzo ważne jest, by zacząć od dobrego planu. Warto pracować w oparciu o plan lekcji danej klasy. Np.:

- ❖ Ćwiczenie z historii
- ❖ Dwa zadania z matematyki
- ❖ J.polski – plan opowiadania
- ❖ J.angielski – karta pracy/ powtórzenie słówek

### **A jeśli pracujemy z dzieckiem popołudniu? Od którego przedmiotu zacząć?**

Wybór uzależniony jest od uzdolnień i zainteresowań dziecka oraz od jego właściwości psychicznych.

- Dzieci pracujące szybko i energicznie, ale łatwo męczące się od przedmiotu najtrudniejszego dla niego, na koniec niech zostawi łatwe.
- Dziecko, które ma trudności z zabraniem się do pracy powinno zaczynać od przedmiotu, który lubi lub zadania łatwego, po to aby nie zniechęciło się od razu do lekcji.
- Dziecko mające lepszą pamięć wzrokową powinno uczyć się z podręcznika lub notatek, pomocne dla niego będą podkreślenia, linie faliste, kolorowe, główne myśli umieszczone w ramkach.
- Dziecko o przewadze pamięci słuchowej zapamiętuje przede wszystkim elementy słuchowe, powinno uczyć się głośno albo słuchać tekstu czytanego przez inną osobę.

## Przykładowy plan dnia:

Godz. 8.00- 8.45 lekcja

przerwa 5 minut

Godz. 8.50- 9.35 lekcja

przerwa 10 minut

Godz. 9.45- 10.30 lekcja

Przerwa 15 minut – przerwa śniadaniowa : przerwa na posiłek, poruszanie się– ale nie granie na komputerze

Godz. 10.45- 11.30 lekcja

Przerwa 10 minut

Godz. 11.40- 12.35 lekcja

Przerwa 10 minut

Godz. 12:45 – 13:30 lekcja

Godz. 14 – obiad

Do godz. 17 – zabawa, czytanie książek, gry itd.

Godz. 17 – spotkanie z rodzicami – omówienie tego, co udało się dziecku zrobić, sprawdzenie, ewentualna pomoc

Wieczór: gry na komputerze, tv, zabawa itd.

**5. Krótkie przerwy** – mniej więcej co 45 minut warto zrobić przerwę, na to, by dziecko mogło się rozruszać, napić itd., nie poleca się zabawy lego, gry na komputerze – te zajęcia mogą na tyle zaabsorbować dziecko, że nie będzie chciało wrócić do nauki

**6. Pomoc to nie wyręczanie** - nie wyręczaj dziecka w odrabianiu lekcji, kiedy prosi o pomoc, nie podawaj mu gotowych rozwiązań, ale jedynie na nie naprowadź, udziel wskazówek, wyjaśnij wątpliwości.

**7. Motywacja** - w procesie uczenia się motywacja odgrywa dużą rolę. Jest siłą pobudzającą do nauki, zdobywania wiedzy. Motywująco działa:

- **skuteczna i wartościowa pochwała** zawierająca konkretne i precyzyjne informacje, które dokładnie wskazują, co dziecko osiągnęło, w czym się poprawiło, np. „Uważam, że dobrałeś ciekawe i przekonujące argumenty do uzasadnienia tezy tej rozprawki”. Ważne jest także docenianie nie tylko końcowego efektu, ale również wysiłku, wytrwałości jaką dziecko wykazało podczas wykonywania zadania („Widzę, że bardzo się starałeś i włożyłeś dużo wysiłku w przygotowanie tego projektu”).

- **nagroda** – niemniej nagminne nagradzanie dziecka za to, że się uczy może spowodować zanik zainteresowania nauką – dziecko będzie uczyło się tylko w celu zdobycia nagrody, a nie dlatego że mu zależy, by dowiedzieć się czegoś nowego. Ponadto przekupstwa mogą spowodować osłabienie samodzielności dziecka, sprawiając, iż poczuje się kontrolowane przez osobę nagradzającą Nagrody należy stosować sporadycznie i z umiarem, jeśli zawiodą już wszelkie sposoby nakłonienia dziecka do nauki. Szczególnie dużą wartość mają nagrody podkreślające kompetencje dziecka – certyfikaty, oznaki lub takie, które sprzyjają wzbudzeniu zainteresowania nauką – ciekawy edukacyjny program komputerowy, nowa książka

## ➤ BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

### **1. Telefony komórkowe i aplikacje**

Posiadanie smartfona to nie tylko przyjemność, ale także duża odpowiedzialność. Kontrolując czynności wykonywane na telefonie przez Twoje dziecko zapewniasz mu bezpieczeństwo.

#### **Zasady dotyczące korzystania ze smartfona dla dziecka:**

1. Zawsze pytaj rodzica o możliwość zainstalowania aplikacji.
2. Nigdy nie podawaj swojego numeru telefonu obcym ani nie publikuj go online.
3. Zawsze mów rodzicom jeśli otrzymałeś wiadomość, z którą czujesz się niezręcznie.
4. Nie odbieraj połączeń ani smsów od nieznanych numerów.
5. Analizuj wysyłałą wiadomość. Jeśli nie byłbyś w stanie powiedzieć jej na głos, nie wysyłaj jej.

Wydrukuj powyższe reguły i umieść je w widocznym miejscu w domu.

W sprawowaniu kontroli przydadzą ci się również **narzędzia do kontroli rodzicielskiej**. Istnieją darmowe aplikacje, które możesz zainstalować na telefonie, pozwalające m.in. na ograniczenie sposobu wykorzystania telefonu przez dziecko oraz wyznaczenie dni tygodnia i godzin, w jakich może ono korzystać ze smartfona. Oprogramowanie takie pozwoli także na określenie lokalizacji dziecka, monitorowanie jego połączeń i wiadomości.

### **2. Co możesz zrobić, aby monitorować czas spędzany przed TV?**

1. Sprawdzaj co twoje dziecko ogląda oraz ile czasu na to poświęca.
2. Rozmawiaj z dzieckiem o treściach, które ogląda. Badania wskazują, że sprzyja to również rozmowom na inne tematy.
3. Wykorzystuj narzędzia kontroli rodzicielskiej, aby blokować kanał nieodpowiedni do wieku dzieci.
4. Jeśli wykorzystywane przez siebie media strumieniowe nie posiadają narzędzi do kontroli rodzicielskiej, koniecznie wyloguj się po zakończeniu oglądania.
5. Towarzysz dzieciom podczas oglądania telewizji. Uczyń z tego rodzinny event i wybierz coś edukacyjnego i zabawnego.

### **3. Konsole do gier i gry online**

**PLUSY:** gry pozwalają dzieciom rozwijać różne umiejętności, m.in. rozwiązywania problemów, uczą jak angażować się w długoterminowe cele i jak pracować w zespole. Wspólne granie może też być świetną okazją do wzmocnienia więzi rodzinnej.

**MINUSY:** wiele gier zawiera lub promuje treści o charakterze przemocy lub nawet pornografię, a grając na konsoli w gry z opcją rozgrywki dla wielu graczy lub gry całkowicie oparte na Internecie można stać się ofiarą różnych nadużyć ze strony innych graczy, włączając w to nękanie i cyberprzemoc. Dzieci mogą również tworzyć relacje z innymi graczami i przekazywać im swoje dane osobowe.

#### Jak monitorować i wspierać bezpieczną grę?

1. Zachęć dziecko do rozmowy o grach, w które gra. Dzięki narzędziom kontroli rodzicielskiej możesz np. ustanowić hasło do gier z zawartością przeznaczoną dla starszych graczy, dzięki czemu dziecko najpierw zwróci się do ciebie, jeśli będzie chciało poznać nową grę. Wykorzystaj tę chwilę do otwartej dyskusji.

2. Upewnij się, że profil dziecka jest ustawiony jako prywatny. Zachęć dziecko, aby tworząc profil gracza nie podawało swojego imienia i nazwiska, nie zamieszczało zdjęcia ani nie podawało żadnych innych danych osobowych innym graczom. Pokaż też dziecku, jak może zablokować gracza, który stosuje cyberprzemoc.
3. Rozważ postawienie konsoli do gier we wspólnej przestrzeni domowej. Dzięki temu będziesz wiedział, w co aktualnie gra twoje dziecko, ale też będziesz mógł się przyłączyć do wspólnej zabawy.
4. Poznaj klasyfikację wiekową gier i stwórz różne konta graczy z dostępem dla każdego dziecka w zależności od jego wieku.
5. Użyj narzędzi kontroli rodzicielskiej, aby określić, z kim twoje dziecko może rozmawiać w sieci. Ogranicz te osoby do aktualnych znajomych twojego dziecka.

#### **4. Media społecznościowe**

Zasady bezpiecznego korzystania z social media:

1. Porozmawiaj o presji dzielenia się. Dzieci odczuwają silną presję do dzielenia się zdjęciami i innymi szczegółami ze swojego życia. Przeprowadź pozytywną rozmowę na temat wartości płynących z prywatności, aby w ten sposób uwolnić ich od tej wewnętrznej presji.
2. Bierz pod uwagę „trwałość” mediów społecznościowych. Wyjaśnij dzieciom, że w social media nie istnieje możliwość usunięcia zdjęcia czy innych danych. To co się „wrzuca” do sieci, zostaje tam na zawsze. Dzięki tej wiedzy dzieci nie będą zamieszczały postów bez ich przemyślenia.
3. Poinformuj dziecko o tym, że internetowi rozmówcy mogą być niebezpieczni. Internetowi drapieżcy wykorzystują sieć do śledzenia i kontaktowania się z dziećmi.

Jak stworzyć bezpieczne środowisko w social media?:

1. Nie pozwalaj swoim dzieciom korzystać z mediów społecznościowych, dopóki nie osiągną odpowiedniego wieku.
2. Umieść komputer we wspólnej przestrzeni domu, aby widzieć co w sieci robi twoje dziecko.
3. Ogranicz czas spędzany w sieci i mediach społecznościowych.
4. Zablokuj dostęp do lokalizacji wszystkim aplikacjom.
5. Dostosuj ustawienia prywatności na koncie dziecka w social media.
6. Monitoruj aktywność internetową swojego dziecka, tak aby mieć pewność, że posty dziecka nie zawierają żadnych prywatnych informacji.