

Porady dla uczniów oraz rodziców do wykorzystania w trakcie nauczania zdalnego

PORADNIK DLA UCZNIÓW:

JAK ZORGANIZOWAĆ SOBIE NAUKĘ/PRACĘ W DOMU?

Wasze uczenie się może przynieść większe efekty, możecie udoskonalić swoje umiejętności i zdobywać jeszcze lepsze oceny w szkole, jeżeli dobrze zorganizujecie sobie warunki do nauki, tym bardziej jeśli odbywa się ona w Waszych domach. Możecie skorzystać z następujących wskazówek:

1. Zapewnijcie czyste i właściwie zorganizowane miejsce pracy/nauki.

Jeżeli będziecie mieli uporządkowaną przestrzeń, będzie to Was w jakiś sposób samo motywowało do pracy. Macie teraz w pokoju bałagan? Zachęcam więc do włączenia ulubionej piosenki i posprzątania, wpłynie to również pozytywnie na Wasze samopoczucie. Nie będziecie denerwować się np. podczas szukania jakiejś karty pracy. *Pamiętajcie! Bałagan na biurku rozprasza.*

2. Odprężcie się przed nauką.

Przed przystąpieniem do pracy wykonajcie kilka ćwiczeń przy otwartym oknie, obejrzyjcie swój ulubiony serial, poczytajcie książkę. Ważna jest także odpowiednia dawka energii, a więc zjedzcie coś pożywnego przed przystąpieniem do pracy.

3. W celu lepszego skupienia odłóżcie telefon.

Z zadaniem materiałem poradzicie sobie szybciej i sprawniej, kiedy nie będziecie rozpraszać się odbieraniem wiadomości i połączeń.

4. Twórzcie własne notatki.

Z przeczytanych treści z podręcznika, internetu, obejrzanego filmiku sporządź notatki swoimi słowami. „Słowa kluczowe” podkreśl kolorowym markerem.

5. Lekcje odrabiajcie na bieżąco.

Nie odkładajcie wszystkiego na weekend.

6. Do odrabiania lekcji nie zawsze potrzebujecie komputera.

Komputer, telefon lub tablet to prawdziwi „złodzieje czasu”. W ich towarzystwie nie odrobicie pracy domowej szybko i bezbłędnie, a przez bezmyślne ściąganie rozwiązań z sieci niewiele się nauczycie.

7. Zasady higieny pracy.

Podczas nauki, zwłaszcza jeśli przebywacie w zamkniętym pomieszczeniu, pamiętajcie o systematycznym wietrzeniu pokoju. Wykonajcie również kilka ćwiczeń ruchowych. W czasie przerw warto dostarczyć organizmowi niezbędnej energii poprzez pożywne przekąski (owoce, warzywa, napoje, bakalie, itp.).

8. Kontakt z nauczycielem przedmiotu, wychowawcą, pedagogiem, dyrektorem szkoły.

W przypadku wystąpienia problemów, pamiętajcie, że pomocą służą Wam nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy oraz dyrekcja szkoły. Nie zapominajcie o odczytywaniu wiadomości w e-dzienniku.

9. Bezpieczeństwo w sieci.

W związku z obecną sytuacją (zagrożenie epidemią) uczycie się, komunikujecie z innymi osobami poprzez internet. Pamiętajcie o zasadach bezpiecznego korzystania z internetu, to jest:

Nie udostępniajcie swoich prywatnych danych nieznanym osobom!

Nigdy nie podawajcie nikomu swoich prywatnych haseł!

Używajcie programów antywirusowych i antyspamowych!

Nie wierźcie wszystkiemu, co czytacie w sieci!

Nigdy nie umawiajcie się i nie korespondujcie z nieznaną osobą!

Nigdy nie używajcie webkamery podczas rozmowy z osobą, której nie znacie!

Nie odpowiadajcie na zaczepki w sieci!

O niepokojących sytuacjach zawsze powiadamijcie rodziców!

PORADNIK DLA RODZICÓW:

Jak wspierać i motywować swoje dzieci do pracy/nauki?

1. Dobrze zorganizuj czas dziecka.

Zadbajmy o to by nasze dziecko uczyło się systematycznie. Znajdźmy codziennie czas i rozmawiajmy z dzieckiem na temat rzeczy, których się dzisiaj uczyło, zapytajmy, czy miało jakieś problemy.

2. Ułatw dziecku naukę.

Wspólnie z dzieckiem zorganizujcie odpowiednie miejsce do nauki. Przypomnij dziecku, żeby naukę i odrabianie lekcji zaczęło od najprostszych rzeczy, ponieważ szybki sukces wzmoże większą motywację do rozwiązywania trudniejszych zadań. Warto pokazać dziecku, że podkreślenie tekstu, czy zaznaczanie ważnych fragmentów w książce karteczkami, może ułatwić późniejszą naukę. Wskazane jest, aby dziecko ważne rzeczy do zapamiętania zapisywało na fiszkach, które powiesi nad biurkiem.

3. Kochaj i akceptuj.

Pamiętajmy, że dziecko, które dorasta w atmosferze miłości i akceptacji jest silniejsze i łatwiej pokonuje trudności. Dlatego, na każdym kroku wzmacniaj w dziecku wiarę w siebie, dopinguj je i w razie potrzeby pomagaj mu. Wykażmy zrozumienie dla jego słabości i niepowodzeń. DZIECKO MA PRAWO NIE WIEDZIEĆ, NIE ROZUMIEĆ. Wówczas bądź dla niego wsparciem.

4. Pobudź ogólną motywację do nauki.

Nasze dziecko powinno zrozumieć, po co w ogóle musi się uczyć i dlaczego w obecnym czasie w takiej, a nie innej formie, jaką jest zdalne nauczanie. Nasza pociecha powinna mieć świadomość, że edukacja jest niezbędną, praktyczną, czyni nasze życie łatwiejszym, np. wytłumaczmy młodszemu dziecku, że umiejętność liczenia pomoże mu w samodzielnym zrobieniu zakupów, a starszemu, że nauka pozwoli mu stać się w przyszłości kimś, kim chce być.

5. Nie krytykuj.

Dla dziecka nie ma nic gorszego, niż wyśmiewanie jego niepowodzeń. Jeśli roi to jego rodzic, uczucie jest jeszcze bardziej bolesne. Krytyka zamiast motywować dziecko do wyętej pracy może osłabić jego zapał. Zamiast się z dzieckiem naśmiewać, czy wytykać mu błędy, postarajmy się zrozumieć trudności, z którymi się boryka i pomóżmy je przezwyciężyć.

6. Chwal i nagradzaj.

Każdy z rodziców najlepiej zna swoje dziecko i wie, jaki rodzaj nagrody zmotywuje je do pracy. My jako rodzice możemy sami ustalić system nagradzania. Dziecko zmotywują nasze ustne pochwały i miłe słowo. Doceniajmy czas i trud, które dziecko włożyło w naukę, powiedzmy mu o tym.

7. Nie zbywaj, nie wyręczaj.

Dziecięcą aktywność szkolną można zahamować poprzez wyręczanie dziecka np. odrabianie za niego lekcji. Nawet jeśli nasza pociecha nie potrafi poradzić sobie ze szkolnym zadaniem, większe efekty przyniesie wytłumaczenie jej, na czym polega trudność, niż wykonanie zadania za nią. Poświęć dziecku uwagę, kiedy sygnalizuje ci, że sobie z czymś nie radzi, nie zbywaj go, ponieważ więcej nie poprosi cię o pomoc.

8. Współpraca z nauczycielami.

Pamiętaj, że zawsze możesz liczyć na pomoc nauczyciela przedmiotu, wychowawcy, pedagoga, dyrekcji szkoły. Bądź z nimi w stałym kontakcie przez e-dziennik. Do tych kontaktów zachęcaj również swoje dziecko.

**Wszyscy uczymy się żyć i pracować w nowej sytuacji.
Wzajemne zrozumienie, wsparcie i pomoc pomoże nam ją
łatwiej przetrwać.**

Opracowała:

pedagog szkolny *Anna Paszkowska*