Szanowni Rodzice!

Wszyscy znaleźliśmy się w sytuacji, która wymaga podejmowania nowych działań, ale przede wszystkim ze względów bezpieczeństwa nas wszystkich dostosowania się do zaleceń służb. Dlatego pozostajemy w domu zgodnie z akcją **#ZostańwDomu**. Nie jest to jednak czas ferii. Nauka Państwa dzieci będzie odbywała się z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość. Wymaga to przeorganizowania w domowym funkcjonowaniu nie tylko Państwa dzieci – uczniów, ale też wszystkich domowników oraz zrozumienia, współpracy i współdziałania.  W związku z tym bardzo ważne jest odpowiednie zorganizowanie dzieciom warunków, aby ten czas był efektywnie wykorzystany zarówno na naukę, jak i relaks oraz wypoczynek.

**WARUNKI DO NAUKI W DOMU**

Tworząc  właściwe warunki do nauki w domu, należy zwrócić uwagę na kilka istotnych elementów, aby dziecko mogło się skoncentrować na pracy, aby było właściwie zmotywowane i osiągało satysfakcję z właściwie wykonanych zadań.  Jeżeli dziecko ma własny pokój, to jest łatwiejsze. Jeżeli jednak dziecko – uczeń korzysta ze wspólnej przestrzeni domowej, to warto wprowadzić pewne reguły, wspólnie ustalone, aby każdy domownik miał możliwość spokojnego korzystania z części „własnej przestrzeni” w określonej porze dnia.

Wskazówki, które mogą być w tym pomocne:

* należy ustalić z dzieckiem w miarę stały plan dnia (pobudka, czas posiłków, czas nauki i czas relaksu i zabawy), który można spisać na arkuszu i wywiesić w widocznym miejscu,
* zadbać o miejsce pracy: czy to będzie biurko czy stół, powinno być właściwie oświetlone i uporządkowane,
* jeżeli jest to możliwe, to dzieci z zaburzeniami koncentracji nie powinny pracować i uczyć się blisko okna,
* pomieszczenie powinno być przewietrzone,
* podczas nauki rzeczy, które nie są niezbędne, a mogą rozpraszać, powinny być z miejsca pracy uprzątnięte,
* telewizor oraz telefon należy podczas pracy wyłączyć,
* czas nauki należy dzielić krótkimi przerwami na relaks, zjedzenie posiłku, np. drugiego śniadania czy krótką gimnastykę,
* przed rozpoczęciem nauki należy w jednym miejscu przygotować zeszyty, podręczniki, ćwiczenia, aby nie trzeba było ich „poszukiwać”, gdy będą potrzebne,
* dziecko powinno mieć w zasięgu ręki niezbędne przybory czy pomoce takie, jak ołówki, kredki, linijki , kalkulator ale też np. słowniki,
* dziecko powinno pracować samodzielnie, korzystając z pomocy tylko w sporadycznych sytuacjach.

**MOTYWOWANIE I WSPIERANIE DZIECI DO SYSTEMATYCZNEGO UCZENIA SIĘ POZA SZKOŁĄ**

* **wyznacz wspólnie z dzieckiem cel –**zadaj dziecku pytanie: Czego dzisiaj się nauczysz? Jakie zadania zrobisz? Możecie stworzyć plan dnia i odhaczać zdobyte cele,
* **dbaj o zdrowie psychiczne –**kiedy mózg doświadcza silnego stresu czy strachu, jego wydajność drastycznie spada. Dzieci uczą się lepiej, kiedy czują się bezpiecznie, dlatego w tym trudnym czasie zadbaj o zdrowie psychiczne dziecka – proponuj różne sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami,
* **zachęcaj do systematycznej pracy** – przyswajanie wiedzy stopniowo i małymi partiami każdego dnia w tygodniu jest skuteczniejsze i łatwiejsze niż nauka tego samego materiału w ciągu jednego dnia,
* **chwal –**chwal za konkretne zachowanie, nazwij je i powiedz, dlaczego to jest ważne. Pochwały dotyczące umiejętności i cech charakteru budują poczucie własnej wartości,
* **nie krytykuj za popełniony błąd –**wskaż błąd i zachęć do szukania innego rozwiązania, to sprawi, że dziecko skutecznie zapamięta prawidłową odpowiedź,
* **zachęcaj do samodzielności –** wspieraj, pomagaj, dawaj wskazówki, ale nie wyręczaj,
* **zachęcaj do stosowania różnego rodzaju technik ułatwiających zapamiętywanie** – notatki wykorzystaniem różnych kolorów, podkreśleń, zabawnych rysunków, bazowanie na skojarzeniach, robienie wykresów, map myśli, wszelkiego rodzaju fiszki i hasła w książkach, na tablicy, ścianie, biurku mogą pomóc dziecku lepiej opanować materiał,
* **podkreślaj sukcesy –**nie tylko te związane z efektem pracy, ale również wysiłkiem, wytrwałością czy systematycznością. Możesz stworzyć dla dziecka kartkę z napisem „Co już umiem”, gdzie codziennie będzie zapisywało, czego nauczyło się danego dnia. Pod koniec tygodnia przeczytaj wspólnie z dzieckiem, ile rzeczy się nauczyło.

**DBANIE O BEZPIECZEŃSTWO W SIECI**

1. **Rozmawiaj z dzieckiem.**

Dzieci są szczególnie narażone na zagrożenia ze strony Internetu.  Rozmowa i edukacja zawsze są najlepszymi sposobami na uchronienie dziecka przed zagrożeniami czyhającymi w sieci.  
W dzisiejszych czasach obecność dziecka w sieci jest nieunikniona, dlatego uświadamianie dziecka na temat potencjalnych zagrożeń jest najlepszym rozwiązaniem.

* wyjaśnij dziecku, co jest akceptowane, a czego nie można tolerować,
* regularnie przypominaj dziecku, aby informowało Cię, kiedy coś w sieci je zaniepokoi,
* przypominaj dziecku, by nie podawało swoich danych osobowych, nie opowiadało o rodzinie,
* naucz dziecko dbania o własny wizerunek. Jeśli publikuje swoje zdjęcia, powinno zadbać o to by widzieli je tylko jego znajomi. Nie należy umieszczać zdjęć, które mogą mu zaszkodzić,
* przypominaj dziecku o tym by traktować innych z szacunkiem i kulturą także w sieci,
* spróbujcie znaleźć strony, które mogą zainteresować Wasze pociechy, a następnie zróbcie listę przyjaznych im stron.

1. **Ustal zasady.**

Bardzo ważne jest pilnowanie aktywności dziecka w sieci. Warto wprowadzić zasady korzystania z komputera. Zasady te można spisać i powiesić w widocznym miejscu.

* przez ile godzin dziennie dziecko może korzystać z komputera,
* w jakie gry grać,
* które strony odwiedzać,
* jakie informacje wolno mu udostępniać w sieci, a które powinno zachować dla siebie,
* tłumacz dziecku, że zbyt częste korzystanie z Internetu może spowodować uzależnienie od niego.

1. **Kontroluj i sprawdzaj zabezpieczenia.**

Gdy dziecko ma swój własny komputer, należy sprawdzać jego aplikacje i  zabezpieczenia.

* czy są zainstalowane najnowsze aktualizacje,
* czy program antywirusowy działa prawidłowo,
* warto wykorzystać możliwości, jakie dają wszelkiego typu blokady rodzicielskie (np. przed stronami dla dorosłych, pokazujących przemoc),
* twórz bezpieczne, skomplikowane hasła – nie wybieraj tych, które są łatwe do odgadnięcia.
* zwracaj uwagę, czy witryna, z którą chcesz się połączyć, posiada certyfikat SSL – dzięki temu zyskasz pewność, serwer, z którym się łączysz, jest tym właściwym, a IP nie zostało podmienione.

1. **Poznaj zachowania dziecka w sieci. Miej komputer na oku.**

Niezależnie od tego, czy dziecko korzysta ze wspólnego komputera czy ma własny:

* powinien on znajdować się w miejscu, w którym rodzina przebywa wspólnie w ciągu dnia,
* Rodzice, którzy chcą chronić swoje dzieci przed zagrożeniami płynącymi z sieci, powinni przede wszystkim wspólnie z nimi z niej korzystać,
* jeśli urządzenie dzieli cała rodzina , warto utworzyć dla najmłodszych osobne konto bez uprawnień administratora.

Polecamy strony, gdzie jest bardzo dużo interesujących materiałów dotyczących bezpieczeństwa dzieci i nastolatków w sieci.

[https://dbamomojzasieg.com/](about:blank)

[www.sieciaki.pl](about:blank)