

INFORMACJA DLA RODZICÓW I UCZNIÓW– ZDALNE NAUCZANIE

Jak zorganizować dzieciom miejsce do nauki w domu

Jeżeli dziecko ma uczyć się w domu, ważne jest, aby zadbać o odpowiednie warunki, czas i miejsce do nauki. Miejsce pracy dziecka ma duże znaczenie, gdyż jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Warto zadbać o wygodną pozycję przy biurku, systematyczne wietrzenie pokoju oraz ograniczyć dostęp do takich „rozpraszaczy”, jak telewizor czy telefon. Jeżeli nauka odbywa się z wykorzystaniem komputera, powinniśmy zadbać o to, żeby dziecko mogło z niego skorzystać (ustalić czas dla każdego dziecka).

Zasady bezpiecznej pracy przy komputerze

Bezpieczeństwo i higiena pracy przy komputerze, ekranie telefonu itp. pozwala zniwelować skutki wpatrywania się w monitor przez kilka godzin, co może bardzo obciążać wzrok. W przypadku siedzącej pracy przed komputerem ważny jest odpowiedni dobór mebli. Odległość twarzy od monitora powinna wynosić około 40-70 cm.

Jeśli trudno jest oderwać się od komputera można pobrać darmową aplikację dostępną w sieci np. Anti-EyeStatin lub EyeCareReminder, które pomagają zaplanować czas spędzony przed monitorem, przypominają o przerwie i zaproponują ćwiczenia oczu, wzmacniające prawidłowe widzenie.

Podstawowe zasady użytkowania komputera, telefonu, tabletu, itp., należy:

- przed przystąpieniem do pracy rozgrzać nadgarstki, palce, przedramiona;
- w pozycji siedzącej zachować naturalne krzywizny kręgosłupa i nie garbić się;
- podierać plecy w okolicy lędźwiowej;
- pamiętać o tym, aby górna krawędź monitora znajdowała się na wysokości oczu lub niżej;
- często wietrzyć pomieszczenia;
- stosować ćwiczenia relaksacyjne oczu,
- używać okularów korekcyjnych jeśli mamy wady wzroku;

Nie należy:

- ścisnąć kurczowo myszki, telefonu;

- uderzać mocno w klawisze;
- spędzać długiego czasu używając sprzętu elektronicznego;

Zasady ułatwiające naukę

1. Dokładnie wyznaczmy czas kiedy dziecko się uczy, a kiedy odpoczywa, kiedy wykonuje poszczególne zajęcia.
2. Zadbajmy o systematyczną pracę dziecka.
3. Ustalmy z dzieckiem określony porządek nauki poszczególnych przedmiotów, najlepiej wg tygodniowego planu lekcji. Urozmaicenie nauki pomoże uniknąć zniecierpliwienia i znudzenia.
4. Zadbajmy o higienę pracy dziecka, robienie przerw pomiędzy poszczególnymi zajęciami w ciągu dnia.
5. Po 30 minutach nauki wskazana jest 5-10 minutowa przerwa, po 2 godzinach nauki – 15-20 minutowa, a po 3 godzinach konieczny jest już 60 minutowy wypoczynek.

Jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą?

Motywujemy dziecko do samodzielnej pracy, nie wyręczamy go, nie podajemy gotowych rozwiązań. W razie potrzeby naprowadzamy, udzielamy wskazówek i zachęcamy do kontaktu z nauczycielem.

Chwalmy dziecko za konkretne osiągnięcia czy zachowania. Doceniamy wysiłek wkładany w proces uczenia się. Zadbajmy o aktywność fizyczną dziecka, wyjście na świeże powietrze np. na swoje podwórko (jeśli jest taka możliwość).

Zadbajmy o zagospodarowanie czasu poza nauką. Ważne jest też to, jak spędzamy czas i co robimy z dziećmi. Warto znaleźć czas na rozmowę, zagranie w ulubioną grę planszową, czy wspólne prace np. pieczenie ciasta. Przymusowy pobyt dziecka w domu nie może kojarzyć się tylko z nauką.

W czasie, kiedy dzieci nie mogą wyjść z domu, żeby spotkać się z kolegami, dobrą motywacją do sprawnego poradzenia sobie z zaplanowaną na dany dzień nauką, jest perspektywa „spotkania” się z rówieśnikami po zakończeniu nauki w mediach społecznościowych, pogrania online w grę komputerową. Trzeba pamiętać, że kontakty z rówieśnikami są ważną potrzebą rozwojową dzieci.

Rodzice powinni także dawać dzieciom do zrozumienia, że nauka jest ważna, interesować się tym, co robią. Jeżeli mamy taką możliwość można wspólnie z dzieckiem obejrzeć zaproponowany przez nauczyciela film, wybrać się na wirtualną wycieczkę. Ważne, żeby pobudzać w dzieciach ciekawość poznawczą i pokazywać, że to co robią jest ważne dla rodzica. W dobie zasobów Internetu i dostępu do ciekawych propozycji, możemy sprawić, że nauka w domu nie będzie tylko przykrym obowiązkiem.

Nauka w domu daje też możliwości inne niż szkoła, np. czytania tematu czy książki w ulubionej pozycji i miejscu, np. na kanapie. Warto dzieciom na to pozwolić, aby nie musiały siedzieć tylko przy biurku. Dzieci, podobnie jak dorośli, lubią być ekspertami w tym co robią, zabawa w szkołę i uczenie młodszego rodzeństwa może być dobrym sposobem na naukę i przy okazji dobrą zabawą (szczególnie w przypadku młodszych dzieci).

Jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci

Zrozumienie zagrożeń cyberbezpieczeństwa i stosowanie skutecznych sposobów zabezpieczania się przed tymi zagrożeniami to wiedza niezbędna każdemu użytkownikowi usług internetowych.

Do najczęstszych zagrożeń w cyberprzestrzeni, z którymi mogą się Państwo spotkać, należą:

- ataki z użyciem szkodliwego oprogramowania (malware, wirusy, robaki, itp.),
- kradzieże tożsamości,
- kradzieże (wyłudzenia), modyfikacje bądź niszczenie danych,
- blokowanie dostępu do usług,
- spam (niechciane lub niepotrzebne wiadomości elektroniczne),
- ataki socjotechniczne (np. phishing, czyli wyłudzenie poufnych informacji przez podszywanie się pod godną zaufania osobę lub instytucję)

Aby nasze dzieci mogły czuć się bezpiecznie, korzystając z sieci i ucząc się w domu, powinniśmy mieć na względzie 10 podstawowych zasad:

1. Korzystanie z oprogramowania antywirusowego.
2. Otwieranie wiadomości tylko od znanych osób, wychowawcy, nauczycieli.
3. Ostrożne pobieranie plików z sieci.
4. Unikanie klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail.
5. Nie podawanie w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłanie swoich zdjęć.

6. Ochrona swoich kont np. na serwisach społecznościowych.
7. Stosowanie trudnych do odgadnięcia haseł, które są kombinacją liter i cyfr.
8. Czytanie regulaminów korzystania np. z portali.
9. Sprawdzanie, czy strona, do której się logują, ma zabezpieczenie SSL.
10. Pamiętanie, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.

Przypomnijmy dziecku o szacunku do innych internautów i przekonajmy je, że nawet pozornie niewinne żarty potrafią bardzo krzywdzić.

Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie!

Uczniowie Zespołu Szkół z Litewskim Językiem Nauczania „Žiburys“ w Sejnach mogą realizować zajęcia dydaktyczne w formie nauczania zdalnego przy wykorzystaniu dziennika elektronicznego, komunikatora, e-mail.

Nauczyciele, w porozumieniu z uczniami i ich rodzicami, będą przekazywać bieżące informacje dotyczące nauczania zdalnego za pomocą: e-dziennika, komunikatora, e-mail.

Nauczanie zdalne będzie realizowane wg następujących zasad:

- Treści i materiały do wykonania przez uczniów w domu, będą przekazywane przez nauczycieli zgodnie z tygodniowym planem danej klasy.
- **Klasy I-III.** Wychowawcy klas, w porozumieniu z rodzicami, wybiorą najodpowiedniejszą formę przekazywania informacji, za pomocą której uczniowie otrzymają zadania do zrealizowania w ramach nauczania w domu, najlepiej pod nadzorem rodziców. Informacja będzie na przykład dotyczyć tego, jakie fragmenty podręcznika lub strony ćwiczeń powinno dziecko wypełnić lub przeczytać pod nadzorem rodzica.
- **Klasy IV –VIII.** Nauczyciele poszczególnych przedmiotów, w porozumieniu z uczniami i ich rodzicami, wybiorą najodpowiedniejszą formę przekazywania informacji, poleceń i zadań do wykonania przez uczniów w domu. Sposób wykonania poleceń, termin przesłania wykonanych prac oraz adres mailowy, na który należy przesłać wykonane prace, zadania, prezentacje, itp. będą ściśle określone przez nauczyciela przedmiotu.

- Wychowawcy będą koordynować działania nauczycieli uczących w danej klasie oraz za pomocą dziennika elektronicznego przekazywać bieżące informacje dotyczące nauczania zdalnego.
- Uczniowie są zobowiązani do regularnego zapoznawania się z treściami przesyłanymi przez nauczycieli i wychowawców poprzez ustalone sposoby komunikowania się i systematycznego wykonywania zadań przesyłanych przez nauczycieli.
- Rodzice są proszeni do regularnego przeglądania informacji zamieszczonych przez nauczycieli w dzienniku elektronicznym. Prosimy rodziców o nadzór nad wykonywaniem powierzonych uczniom zadań i poleceń oraz o bieżącą współpracę z wychowawcą.

Na stronie internetowej szkoły, będą publikowane istotne informacje dotyczące zdalnego nauczania prowadzonego w naszej szkole w czasie zawieszenia zajęć lekcyjnych.

Wszelkie uwagi i pytania do dyrektora szkoły proszę kierować na adres szkoły mokykla@ziburys.pl lub avaicekauskas02@gmail.com.

Dbajmy o siebie, przestrzegajmy wszelkich zaleceń dotyczących naszego zdrowia.

Pozdrawiam,

Algirdas Vaicekauskas

Dyrektor szkoły