

Komunikat nr 5

**Dyrektora Szkoły Podstawowej nr 23 im. Olimpijczyków Polskich w Lublinie
z dnia 23 marca 2020r. w sprawie organizacji warunków do nauki, nauki poza szkołą i zachowania bhp nauki domowej.**

Szanowni Państwo

Ze względu na zawieszenie zajęć w szkole, zgodnie z zaleceniem MEN, pragniemy podzielić się sugestiami dotyczącymi nauki młodzieży w domu.

Jak zorganizować dziecku warunki do nauki w domu?

1. Określcie czas nauki, wyznacz harmonogram dnia poprzez wspólne rozpisanie go na kartce - wizualizacja planu dnia. Dzieciom starszym pozwólcie na samodzielne rozplanowanie nauki - dzięki temu nauczą się dokonywania wyboru tego, co jest ważniejsze, właściwego organizowania czasu, przewidywania, a przede wszystkim odpowiedzialności i samokontroli.

2. Starajcie się wspierać dzieci w utrzymaniu „szkolnego” trybu dnia, czyli wstawania o tej samej porze i nauki w godzinach odbywania zajęć w szkole (wykonywania przesyłanych przez nauczycieli zadań lub odbywania zajęć z nauczycielami on-line) jeśli tylko jest to możliwe technicznie.

3. W miarę możliwości zapewnijcie miejsce do nauki sprzyjające skupieniu i efektywnej pracy –najlepiej gdyby każde dziecko miało swój „kącik” lub miejsce przy biurku, bez bodźców z zewnątrz, np. włączonego telewizora, radia, bo to rozprasza.

4. Zachęcajcie dzieci do higienicznego trybu nauki (poranna higiena, śniadanie, krótkie przerwy w czasie nauki, najlepiej ruchowe).

5. Ograniczajcie czynniki zakłócające naukę, np. korzystanie przez młodzież z różnych form rozrywki w czasie przerw w nauce (gry, You Tube, portale), i nie obciążajmy dzieciaków w czasie przeznaczonym na naukę innymi obowiązkami – można to zrobić w czasie wolnym, po odrobionych lekcjach - to świetna okazja, by nauczyć dzieci gotować, prac, prasować itp.

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

1. Uświadamiaj dzieciom wartość i znaczenie odbywania nauki w domu dla ich wiedzy i umiejętności. To nie jest okres ferii ani mini wakacji. Wszyscy - uczniowie, nauczyciele i rodzice nadal mamy obowiązki, które będziemy realizować. Zmienia się jedynie sposób, w jaki będziemy to robić. Wyłumacz dziecku, że zdalne nauczanie, przyczyni się do zakończenia roku szkolnego w wyznaczonym terminie! :)

2. Okazuj zainteresowanie nauką swoich dzieci, ich sukcesami i trudnościami poprzez rozmowy, przeglądanie zadań – w przypadku trudności w realizacji zadań domowych zawsze można skontaktować się z nauczycielem i poprosić o pomoc. Na motywację dziecka silnie wpływa poczucie kompetencji, a to możemy wytworzyć tylko wtedy, gdy dziecko wie co i jak ma zrobić

3. Chwal swoje dzieci za wytrwałość i systematyczność, bo to także dla nich trudny czas, czas nowych wyzwań i ograniczeń, których wcześniej nie doświadczyliśmy i dopiero uczyliśmy się w nich funkcjonować. Pamiętaj! Nie chwal ogólnie, lecz za konkretną rzecz: jeśli dziecko szybko wykona zadanie, pochwal, że zrobiło je szybko i dobrze; jeśli trwało to długo – pochwal za wytrwałość. Podkreślaj jednak sukcesy a nie braki.

4. **Pamiętaj!** Pomoc dziecku nie oznacza wykonywanie za niego zadań. Pomoc polega na omówieniu, wytłumaczeniu polecenia, zaplanowaniu poszczególnych etapów niezbędnych do wykonania zadania. Wątpliwości, niejasności od razu zgłaszaj nauczycielowi, który na bieżąco będzie się starał udzielić pomocy. Czas płynie, a im więcej trudności, tym więcej frustracji. Nie zapomnij, że doświadczanie sukcesu już na samym początku zdalnej nauki - będzie miało niewątpliwie wpływ na motywację do jej podejmowania w kolejnych dniach oraz na budowanie wiary we własne możliwości.

A na koniec najważniejsze – bhp nauki domowej.

1. Zadbajcie o równowagę pomiędzy wypoczynkiem, a nauką. Zrelaksowany umysł jest bardziej otwarty na naukę!

2. Określcie czas pracy i czas odpoczynku. Zbyt długie przesiadywanie „nad lekcjami” nie sprzyja koncentracji na zadaniu. Dziecko wiąże odrabianie lekcji z przymusem siedzenia przy biurku, a nie z koniecznością koncentrowania się na zadaniu.

Pamiętajcie, że narastające zmęczenie zmniejsza koncentrację. Planujcie więc przerwy, zależnie od tego, ile czasu potrzebuje dziecko na pracę, jaka jest jego wytrzymałość i odporność na zmęczenie.

Dzieciaki:

1. Ustalcie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali. Będziecie mieć i tak dodatkowo więcej czasu na komputerze niż zwykle.

2. Półtorej godziny przed snem wyłączcie elektronikę. Zaniedbując to narażacie się na problemy ze snem.

3. Przed pójściem spać podsumuj to, co udało Ci się wykonać danego dnia. Doceń siebie! i wyciągnij wnioski na następny dzień - czego chcesz robić więcej, czego mniej.

4. Uspokój umysł. Wieczór to dobry moment do treningu umysłu. Naucz swój umysł, jak ma zatrzymać pracę i wchodzić w stan relaksu. Wystarczy, byś przez 5-10 minut w pozycji siedzącej odliczał/a oddechy. Kiedy skoncentrujesz uwagę na oddechach, zbędne myśli zaczną się wyciszać.

5. Dbaj o sen. śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.