

„EFEKTYWNA I BEZPIECZNA NAUKA W DOMU”

Jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą

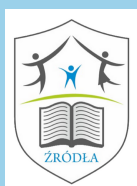
W dobie pandemii koronawirusa, przyszło nam się zmierzyć z nową rzeczywistością szkolną. Pamiętajcie, że Wy - jako uczniowie - pomimo ograniczeń, nadal realizujecie obowiązek szkolny - tylko w innej formie. Uczycie się, wykorzystując do tego udostępnione przez nauczycieli materiały w „wirtualnym świecie”. Chociaż szkoły opustoszały, to trzeba pamiętać o tym, że Wy nadal się uczycie - a my Was uczymy - tylko zdalnie.



OTO KILKA RAD DLA WAS

1. Utrzymuj szkolny tryb dnia: rano - nauka, po południu - odpoczynek.
2. Wstawaj o tej samej porze. Zachowaj poranną rutynę: pamiętaj o dbaniu o własną higienę i zjedzeniu porządnego śniadania.
3. Przed rozpoczęciem nauki przewietrz pokój.
4. O określonej porze zacznij pracę zdalną zleconą przez nauczycieli.
5. W czasie nauki rób sobie przerwy - po 40 minutach nauki - 15 minut przerwy.
6. W czasie przerw unikaj oglądania seriali, grania w gry, oglądania youtube'a- to odciąga Twoją uwagę.
7. Systematycznie odrabiaj zadane prace przez nauczycieli.
8. Ucz się, aby ćwiczyć pamięć.
9. Wieczorem uspokój umysł. Poczytaj ulubioną książkę, obejrzyj album ze zdjęciami, porozmawiaj z mamą lub tatą o tym, co działo się w ciągu dnia, weź kilka głębokich oddechów, spójrz w niebo na gwiazdy, pomódl się.
10. Dbaj o sen - śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.

Powodzenia



Kadra NSP "ŹRÓDŁA" im. Św. Stanisława Kostki

„EFEKTYWNA I BEZPIECZNA NAUKA W DOMU”

Jak prowadzić kształcenie na odległość ?

W związku z zaleceniami na czas zamknięcia placówek oświatowych z powodu zagrożenia epidemiologicznego koronawirusem, nauka przeniosła się do trybu on-line. Nauczyciele, wspierając swoich uczniów i ich rodziców, przekazują im materiały do samodzielnej pracy w domu oraz utrzymują z nimi stały kontakt telefoniczny i bezpośredni kontakt elektroniczny poprzez różnego rodzaju komunikatory internetowe. Korzystają też z narzędzi i materiałów dydaktycznych przygotowanych przez Ministerstwo Cyfryzacji.



O CZYM PAMIĘTAĆ?

- 1. Pozostajemy w domu, nie spotykamy się z kolegami, unikamy miejsc, gdzie są duże skupiska ludzi i pamiętamy, że przerwa w funkcjonowaniu szkoły nie powinna oznaczać dni wolnych od nauki i pracy.*
- 2. Pamiętamy o zachowaniu bezpieczeństwa w domu i odpowiedzialnym wykorzystaniu czasu zawieszenia zajęć w szkole.*
- 3. Przestrzegamy zasad higieny (często myjemy ręce z użyciem środka antyseptycznego, a jeśli nie mamy go pod ręką - wodą i mydłem) i czystości pomieszczeń, w których przebywamy (regularnie czyścimy blaty biurek w miejscach pracy).*
- 4. Dezynfekujemy urządzenia elektroniczne, które wykorzystujemy do pracy.*
- 5. Wietrzymy pomieszczenia, w miarę możliwość przebywamy na świeżym powietrzu, ale bez kontaktu z innymi ludźmi (na własnym podwórku, nie na szkolnym placu zabaw lub boisku).*
- 6. Dbamy o właściwe ustawienie komputera, odpowiednie oświetlenie i prawidłową pozycję na krześle (utrzymujemy wyprostowaną sylwetkę, ręce wygodnie opieramy o blat biurka).*
- 7. Racjonalnie planujemy pracę i wykonujemy ją systematycznie.*
- 8. Robimy przerwy między poszczególnymi lekcjami, co najmniej 10 minut na każdą godzinę pracy przy komputerze.*



„EFEKTYWNA I BEZPIECZNA NAUKA W DOMU”

Jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci podczas pracy na odległość w szkole?



Drogi Rodzicu i Uczniu!

1. Chroń swoje dane osobowe.
2. Twórz bezpieczne, skomplikowane hasła, które są kombinacją liter i cyfr –
nie wybieraj tych, które są łatwe do odgadnięcia.
3. Nie udostępniaj haseł lub odpowiedzi do nich.
4. Nie otwieraj, nie odpowiadaj oraz nie przesyłaj dalej e-maili, czy też wiadomości z komunikatora, jeśli nie znasz osoby wysyłającej i nie sprawdziłeś zawartości programem antywirusowym. Może ona zawierać niebezpieczne oprogramowanie lub być obraźliwa.
5. Czytaj uważnie pojawiające się na ekranie komunikaty, regulaminy korzystania ze stron, regulaminy pobierania potrzebnego do pracy oprogramowania.
6. Zawsze zwracaj uwagę, w co klikasz, bo przypadkiem możesz ściągnąć wirusa z plikiem muzycznym czy filmem. Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail.
7. Używaj oprogramowania zabezpieczającego (np. skanerów antywirusowych) oraz upewnij się, że system operacyjny jest zaktualizowany.
8. Rób przerwy podczas pracy z wykorzystaniem komputera.
9. Uczniu! Rozmawiaj z rodzicami o Internecie. Informuj ich o wszystkich stronach, które Cię niepokoją.

