

PROCEDURA NR 2

Informacje dla rodziców o organizacji kształcenia na odległość z uwzględnieniem higieny pracy

Drogi Rodzicu,

1. Szkolny tryb życia dziecka:

Dbaj, o to, by codziennie wstawało o tej samej porze, pamiętało o porannej higienie i śniadaniu.

2. Poranny rozruch:

Po śniadaniu możecie wyjść na krótki spacer na świeżym powietrzu. To rozbudzi dziecko i będzie imitowało wyjście do szkoły. Pamiętaj, żeby unikać skupisk ludzi, kontaktów z innymi osobami. Nie korzystajcie z placów zabaw. Nie jest to również czas na wizytę w sklepie. Jeżeli zastosowanie się do powyższych zasad jest niemożliwe zrezygnujcie z wyjścia, rozruch można również wykonać w domu przy otwartym oknie.

3. Czas na naukę:

Podpowiedz dziecku, by przyjęło szkolny tryb pracy – 45 minut i przerwa. W szkole na przerwie wychodzi na korytarz, w tym przypadku może przejść się po mieszkaniu, bądź wyjść na balkon.

4. Samodyscyplina:

Wyłumacz dziecku, by w czasie przerw unikało oglądania filmów, seriali, grania w gry. Ten czas to świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny.

5. Popołudnie:

To etap dnia, kiedy prawdopodobnie Ty będziesz nadal pracować. Ustal z dzieckiem czas, który może przeznaczyć dla siebie, a kiedy będziecie działać wspólnie. To świetna okazja, by dzieci zaangażowały się w domowe obowiązki. To możliwość, by zdobywały nowe umiejętności. Zaprocentuj to w przyszłości.

6. Kontakty towarzyskie:

Motywuuj dziecko, by utrzymywało kontakty towarzyskie tylko online. Zadzwońcie do rodziny czy znajomych. Rozmawiajcie ze sobą o tym, co się obecnie dzieje. Podpowiedz, by ten czas dziecko wykorzystało kreatywnie.

7. Limity:

Ustal z dzieckiem limit czasu na gry komputerowe, seriale itp. Egzekwuj ich przestrzeganie. W trybie nauki online i tak Twoje dziecko spędza dużo czasu przed komputerem.

8. Koniec dnia w stanie offline:

Na dwie godziny przed snem dopilnuj, by Twoje dziecko wyłączyło komputer, nie oglądało telewizji, odłożyło smartfon. To jest czas na przygotowanie się do odpoczynku. Teraz bardziej niż zwykle będzie to potrzebne.

9. Podsumowanie dnia:

Przed pójściem spać podsumujcie wspólnie to, co udało wam się wykonać danego dnia. Doceńcie siebie! Zaplanujcie działania na następny dzień.

10. Czas na sen:

Dbaj o sen. Pilnuj, by twoje dziecko spało minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność i psychikę.

11. Warto pamiętać również, aby dziecko:

- Zdrowo się odżywiało. Jadło regularnie i często. Nie zapominało o drugim śniadaniu. Pamiętało o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Ograniczało słodkie.
- Pił dużo wody (jego mózg to lubi)., unikało słodkich napojów.
- Często myło ręce.