Szanowni Państwo,

Zawsze jest nadzieja, szansa, że może być lepiej. Doceniajmy, cieszmy się tym co mamy na co dzień (prąd, wodę, jedzenie i wiele innych), a przede wszystkim naszą rodzinę, przyjaciół, znajomych. To pomoże nam cieszyć się życiem takim jakie ono jest. Wspierajmy się nawzajem dzieląc się życzliwością i zrozumieniem w domu, podczas rozmów telefonicznych, na forach społecznościowych.

Od środy 25 marca 2020r. obowiązuje coś nowego, a mianowicie zdalne nauczanie. Wychodząc na przeciw tej nowej potrzebie przedstawiamy propozycje, wskazówki co do organizacji życia w domu. Mamy nadzieję, że okażą się pomocne zarówno dla rodziców aktywnych obecnie jak i nieaktywnych zawodowo a także naszych pociech.

Propozycje podzielone są na 2 grupy.

I. ORGANIZACJA ŻYCIA W DOMU

1. Plan dnia

W opracowaniu planu dnia powinni brać udział wszyscy domownicy. Dobrze ułożony wspomaga dziecko w rozwijaniu samodzielności, odpowiedzialności i lepszej organizacji.

Czas dziecka dobrze jest podzielić na 4 grupy (zgodnie z zaleceniem zawartym w "Kształcenie na odległość, Poradnik dla szkół" opracowany przez MEN, str.16-17, dostepny na stronie internetowej szkoły lub pod adresem: https://dokumenty.men.gov.pl/Ksztalcenie_na_odleglosc_%E2%80%93_poradnik_dla_szkol.pdf

a. edukacja
b. sport
c. dom
d. rozrywka

Ciekawostka: WSPÓLNE POSIŁKI PRZY STOLE są bardzo ważne, m.im. korzystnie wpływają na relacje w rodzinie i przeciwdziałają uzależnieniom.

Przy tworzeniu planu dnia mogą okazać się pomocne wskazówki przedstawione poniżej.

2. Lista obowiązków

Jesteśmy zespołem, każdy z nas jest jednakowo ważny i pomoc każdego jest na równi ważna. A więc wszystkie ręce na pokład i opracowujemy listę obowiązków domowych, z podziałem kto, kiedy np. jedna osoba, czy na zmianę, w jakiej porze dnia, w jakie dni tygodnia (np. sprzątanie pokoju na na koniec dnia-codziennie,

każdy sprząta swoje rzeczy, niesprzątnięte rzeczy oznaczają, że nie mają właściciela i co z nimi zrobić? Przechować na tydzień?).
Mogą być wykonywane przy muzyce, w połączeniu z gimnastyką, jak kto woli. Tylko od nas zależy na ile to będzie "fajny" czas.

3. **Internet**
Ważna sprawa. Koniecznie limitowany, o ustalonej porze np. czas naukę i inne. Pod kontrolą na ile to możliwe. Pomocny może okazać się w tym familylink.com.
Rozmowy z dziećmi na temat korzystania z internetu, bezpieczeństwa bardzo potrzebne☺
Ważne: Przed snem cała wyłączona elektronika trafia do rodziców w trosce o bezpieczny sen dzieci.

4. **Wspólne zajęcia**
Pomysłów może być co nie miara: wspólne gotowanie, porządki, prace ogrodnicze, majsterkowanie (szczególnie przydatne dla chłopców, dobrze wpływające na relację z tatą), ćwiczenia gimnastyczne, zajęcia plastyczne. Można przy tym wykorzystać przerabiane aspekty matematyczne np. liczenie, dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie, ułamki zwykłe– pół szklanki wody, dziesiętne, jednoski wagi masy, długości, powierzchni, objętości, procenty itd. Wykorzystajmy ten czas na rozmowy, które dobrze wpływają na relacje z dziećmi, ale także wzbogacają ich słownictwo i wiedzę o świecie. Rozmowa na temat obecnej sytuacji w Polsce i świecie na temat pandemii może pomóc we wspólnym radzeniu sobie w tym czasie.
Można także skorzystać z propozycji nauczycieli wykonując projekt, także nauczycieli wychowania fizycznego i świetlicy.

5. **Czas wolny**
O określonej w planie dnia porze. Może wspólne kino domowe? Czas na rozwijanie zainteresowań. Można także skorzystać tutaj z propozycji nauczycieli wychowania fizycznego i świetlicy.

6. **Nagrody**
Bardzo potrzebne, pomagają w motywacji. Chwalmy dzieci włożony przez nich wysiłek, nie tylko efekty. Nagrodą może to być chociażby uścisk, przytulenie, pochwała, może parę minut więcej na internecie… Starajmy się unikać gotowych słodyczy, może w zamian ciekawa sałatka owocowa lub wspólne upieczeni ciasteczek.
Dla młodszych dzieci dobrze jest mieć grafik, gdzie zaznacza się minkami każdy dzień, na koniec tygodnia nagroda.

7. **Przytulanie**

"Nasze emocje są ściśle powiązane ze stanem zdrowia fizycznego, dlatego uściski oprócz tego, że pozytywnie wpływają na nasz umysł, mają też moc uzdrawiania. Te niezwykłe właściwości potwierdziły badania naukowe... Kiedy mózg rejestruje, że ciało dotykane jest w przyjemny, relaksacyjny sposób, obniża się ciśnienie krwi, oddech ulega spowolnieniu, zwiększa się aktywność funkcji trawiennych, przybywa ciał odpornościowych, wydzielany jest „naturalny antydepresant", oksytocyna, dzięki czemu ogarnia nas uczucie spokoju i obniża się poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu.."

https://www.polskieradio24.pl/5/240/Artykul/1693848,Najlepsza-i-najtansza-terapia-Dlaczego-warto-sie-przytulac

"Przytulane dziecko wyrośnie na szczęśliwszego człowieka"

http://www.mamyrade.pl/2017/12/10/niezwykla-moc-przytulania-przytulam-daje-sie-przytulac/

Na internecie jest wiele informacji na ten temat.

8. **Bunt na pokładzie**

To też część naszego życia jako rodzica. Podejdźmy do tego najspokojniej jak się da. Kiedy jesteśmy spokojni rozmawiajmy, tłumaczmy, rozmawiajmy. Posłuchajmy argumentów drugiej strony. Decyzja w tej sprawie jako rodzica powinna być realna do wykonania, podjęta "na spokojnie".

II. NAUKA

Czas na naukę stanowi dużą część dnia. Stwarza nowe wyzwania dla nas wszystkich, zarówno uczniów, jak i rodziców oraz nauczycieli. Okoliczności wymusiły na nas konieczność szybkiego przestawienia się z tradycyjnego modelu nauki na zdalny.

Poniżej materiał, który odnosi się ściśle do organizacji nauki , czynników, które wpływają na jej efektywność. Został przygotowany w oparciu o "SPOSOBY NA EFEKTYWNĄ NAUKĘ, JAK UCZYĆ SIĘ LEPIEJ- MINIPORADNIK DLA UCZNIA" autorstwa E. Pietrzak.

JEŚLI CHCESZ UCZYC SIĘ EFEKTYWNIE:

1. Przygotuj **stałe miejsce** do uczenia się i odrabiania lekcji: biurko (stół) i krzesło dopasowane do wzrostu. **Siedząc przy biurku** plecy powinny być wyprostowane, ręce ugięte w łokciach, oparte na blacie, nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym, oparte o podłogę.

2. Pamiętaj o właściwym **oświetleniu** (odpowiednia intensywność, zawsze z lewej strony), i przewietrzeniu miejsca pracy (nie za zimno, nie za gorąco)

3. Tak organizuj miejsce pracy, aby panował w nim **porządek** wystarczający do znalezienia pomocy do nauki (książek, notatek, przyborów).

4. Zadbaj o **ograniczenie wszelkich bodźców** nie związanych z nauką (słuchowych, wzrokowych, ruchowych). Jeśli w danym momencie nie korzystasz z internetu, dobrze jest wyłączyć wszelką elektronikę.

5. Przed nauką **nie objadaj się nadmiernie**, sytość powoduje senność, pusty żołądek dekoncentruje. Staraj się dużo pić, gdyż to korzystnie wpływa na pracę mózgu. Unikaj wysokosłodzonych soków, napojów.

6. Odrabiaj lekcje **w godzinach** najbardziej korzystnych dla biologicznego rytmu twojego organizmu. Najczęściej jest to między godz. 8 a 12; szczyt wydajności godz. 10 rano. Jeśli ktoś chciałby uczyć się także w godzinach wieczornych to najlepsza pora jest między godz. 18 a 21; szczyt wydajności godz. 20.

7. Po każdych 45 min. nauki zrób 5 do 10 min **przerwy** (relaks, ćwiczenia oddechowe i fizyczne). Ustal odpowiednią **kolejność uczenia się** przedmiotów: przeplataj trudne łatwymi, humanistyczne ścisłymi. Nie pracuj jednorazowo zbyt długo lecz **rozłóż w czasie zadania**, które masz wykonać. Ucz się **systematycznie**!

8. Przy czytaniu trzymaj książkę w odległości **30 cm od oczu**.

9. Pamiętaj o **odpowiedniej ilości snu** – 7,5-8 godz. Im młodsze dziecko, tym potrzebuje więcej snu, nawet do 10 godzin.

10. Odżywiaj się odpowiednio: stosuj dietę antystresową – bogatą w witaminy grupy B (ryby, ciemne pieczywo, jajka, groch, wątroba, magnez, czekolada, orzechy, chrom, cynk).

11. Gdy dostrzeżesz u siebie **objawy przemęczenia umysłowego** (zwiększenie pobudliwości ruchowej, apatia, zmiany nastroju, roztargnienie, męczliwość, bezsenność itp.) to oznaka, że czas na przerwę.

12. RELAKSACJA 3-4 MINUTY
a) muzyka (relaksacyjna, ulubione utwory, barokowe largo)

b) oddychanie (regularne i rytmiczne np. wdech przez nos licząc do 4, trzymaj powietrze licząc do 4 i wydech ustami też licząc do 4)
c) ćwiczenia fizyczne
- d) ćwiczenia umysłowe (zamykamy oczy i wspominamy miłe zdarzenia, marzymy o miejscu, w którym chcielibyśmy spedzić teraz czas lub wyjechać na wakacje itp.)

13. **Powtórki** są niesamowicie ważne. Materiał, którego się uczymy, powinien być zrozumiały i powtarzany przez kilka dni. Dzięki temu lepiej go zapamiętujemy.

Pozwólmy, żeby nauka była dla nas przyjemnym czasem, ciekawą przygodą w nowych okolicznościach, okazją do nadrobienia zaległości.

Niech towarzyszy nam serdeczna atmosfera w domach i dużo zdrowia!!!!!!!!!!!!!

Zespół Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej

Szkoła Podstawowa nr 8 w Toruniu