



Organizacja nauki w domu

Zespół Szkół w Jankowie Pierwszym

Jak zorganizować dziecku warunki do nauki w domu?

- Zadbaj o ciszę
- Zadbaj o ład i porządek na biurku dziecka
- Zadbaj o dobre światło
- Często wietrz pomieszczenie
- Zadbaj o to by dziecko robiło przerwy w nauce



Jak wspierać i motywować dziecko do systematycznego uczenia się w domu?

Ustalcie plan dnia:

- Znajdźcie w nim czas na naukę, obowiązki, odpoczynek, zabawę

Wspólnie znajdźcie powody do nauki:

- Po co się uczyć?
- Co mi da ta wiedza?

Podzielcie materiał na części:

- Możecie ustalić, że po skończonym zadaniu dziecko ma chwilę na to, aby odpocząć



- Używaj kolorowych flamastrów/długopisów do zaznaczenia ważnych informacji
- Chwal dziecko za wysiłek który wkłada, w to co robi, dodawaj mu otuchy
- Nie odrabiaj zadań za dziecko
- Nie porównuj z innymi
- Akceptuj i kochaj



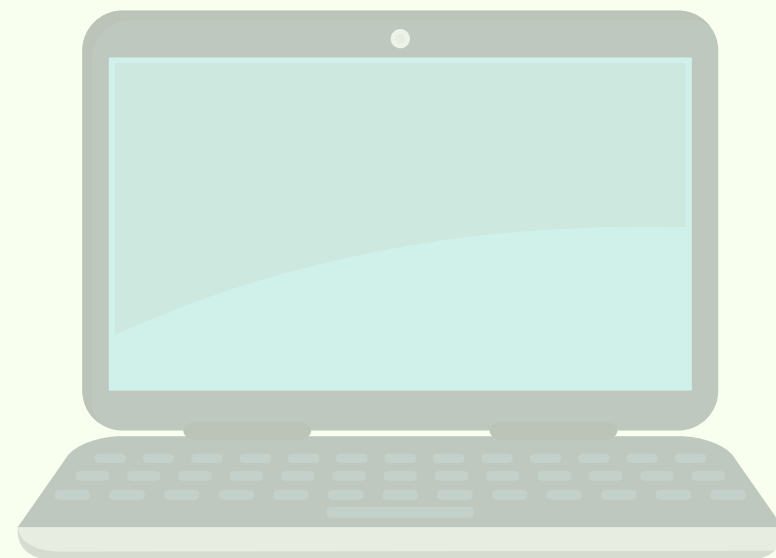
Jak zadbać o bezpieczeństwo dziecka w sieci podczas nauki zdalnej?

Razem z dzieckiem ustal zasady korzystania z Internetu

- Dziecko powinno korzystać z pozytywnych i bezpiecznych treści wskazanych przez rodzica;
- Należy umówić się z dzieckiem, że za każdym razem, gdy trafi na nieodpowiednie treści lub cokolwiek innego co je zaniepokoi w sieci, natychmiast Cię o tym poinformuje;
- Zadbaj o to, aby treści udostępniane dziecku były odpowiednie do jego wieku, oraz możliwości;
- Znajdź czas na rozmowę z dzieckiem o jego doświadczeniach w sieci (daje to możliwość poznania jego preferencji oraz zauważenia niepokojących zdarzeń);
- Skonfiguruj ustawienia bezpieczeństwa w sieci na urządzeniu z którego korzysta dziecko (Instrukcje do różnych systemów operacyjnych znajdziesz tutaj: <http://www.dzieckowsieci.pl/>)
- Włącz program kontroli rodzicielskiej (program umożliwia filtrowanie treści, kontrolowanie czasu i aktywności dziecka w sieci)

Aby praca na komputerze była pożyteczna i jednocześnie przyjemna, należy spełnić następujące warunki:

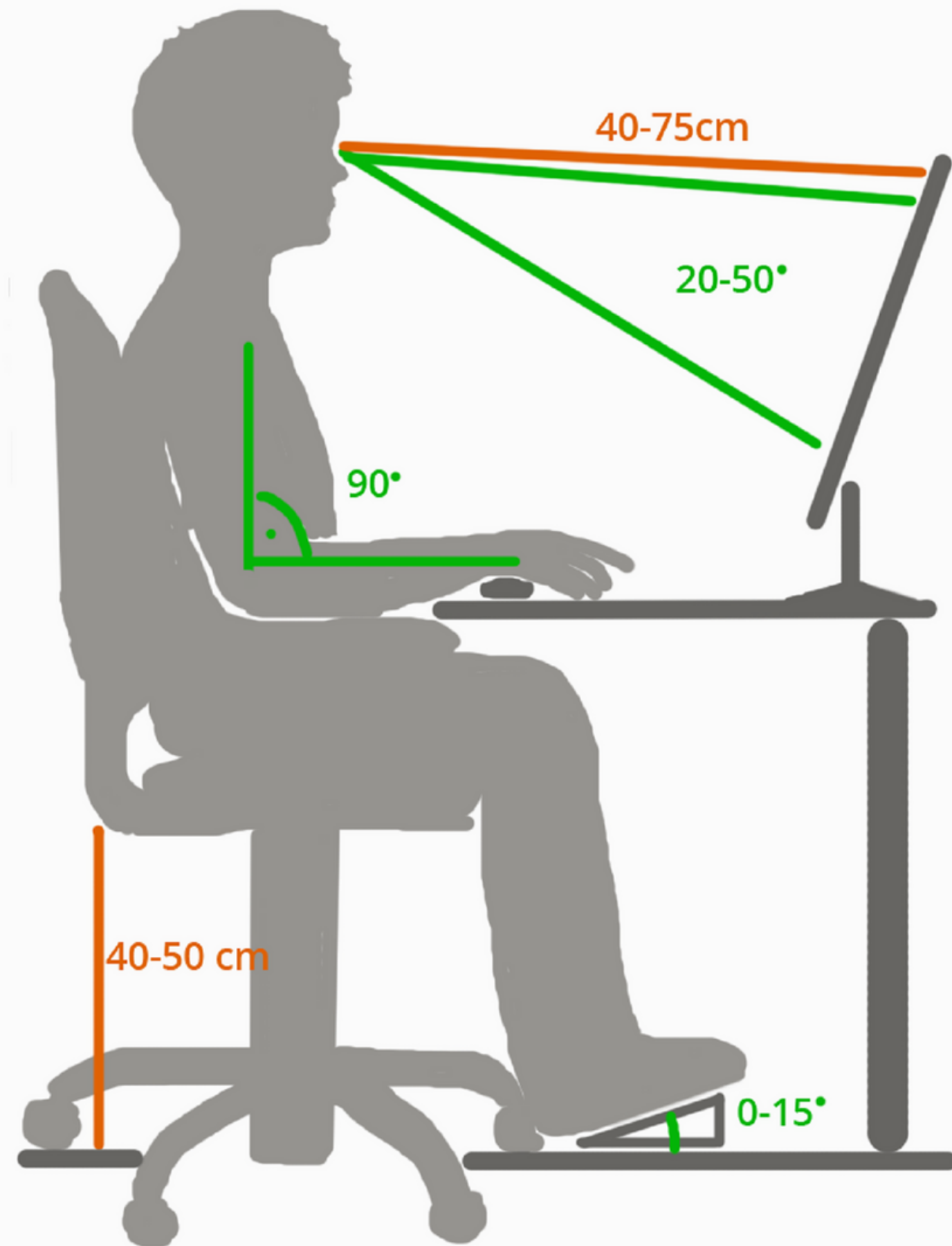
- krzesło i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu;
- klawiaturę i ekran monitora należy ustawić w odpowiedniej odległości, dostosowanej do wzrostu i wzroku użytkownika;
- zadbaj o właściwe oświetlenie;
- zapewnij sobie przerwy w pracy z komputerem, które pozwolą ci się zrelaksować i umożliwią odpoczynek oczom, mięśniom szyi, barku i dłoni.



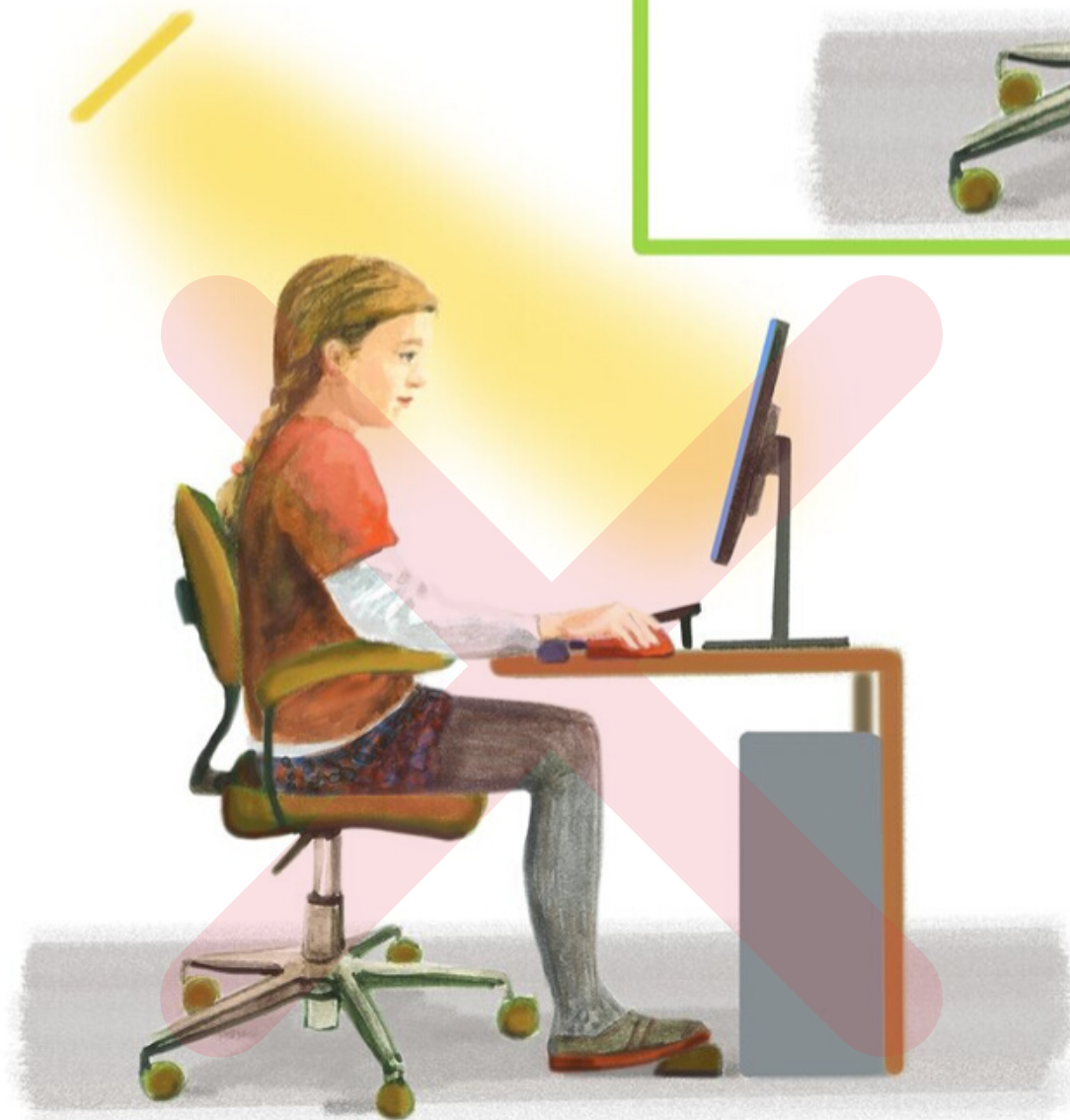
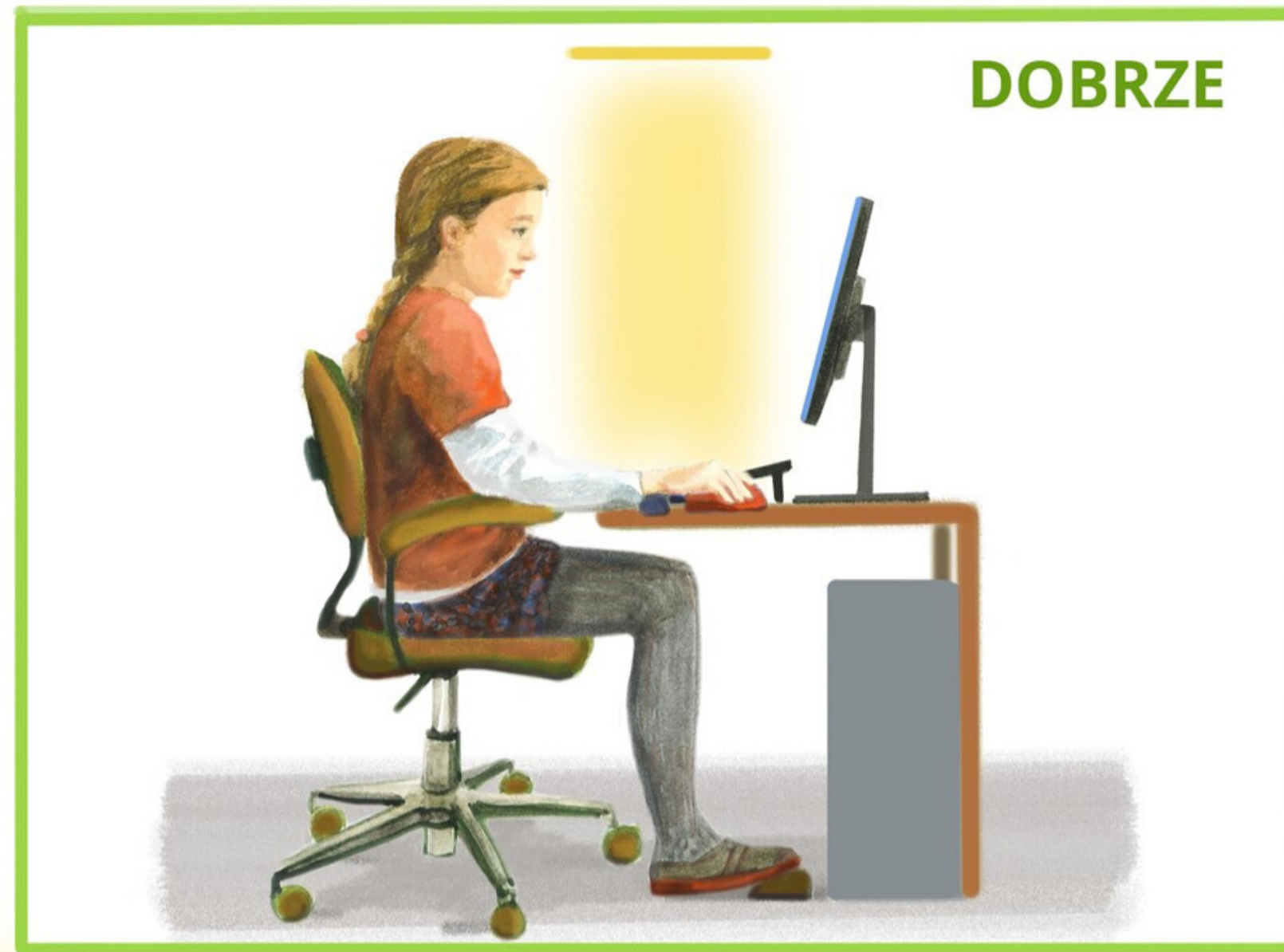
Ważne!

Podczas pracy przy komputerze nie zapominaj o poniższych zasadach:

- plecy powinny być wyprostowane i przylegać do oparcia krzesła;
- przedramiona ugięte pod kątem zbliżonym do kąta prostego, powinny opierać się o brzeg biurka;
- dłonie powinny być prawidłowo ułożone na klawiaturze;
- wzrok użytkownika komputera powinien być skierowany na wprost, a odległość twarzy od monitora to od 40 do 80 cm (w zależności od wielkości monitora);
- monitor powinien być odchyłony nieznacznie do tyłu.



Oświetlenie powinno być ustawione tak, aby światło nie odbijało się w monitorze.





ODPOCZYNEK 15 min



PRACA 45 min