

## INFORMACJA DLA RODZICÓW, UCZNIÓW I NAUCZYCIELI NA TEMAT SPOSOBU I TRYBU REALIZACJI ZADAŃ SZKOŁY ORAZ ORGANIZACJI DZIECIOM WARUNKÓW DO NAUKI W DOMU, WSPIERANIA, ZACHĘCANIA I MOBILIZOWANIA DZIECI DO SYSTEMATYCZNEGO UCZENIA SIĘ POZA SZKOŁĄ ORAZ BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

Szanowni Rodzice, Szanowni Nauczyciele, drodzy Uczniowie

W okresie od 25.03.2020 do 10 kwietnia (lub do końca kształcenia na odległość) zgodnie z wytycznymi Ministra Edukacji Narodowej zajęcia z uczniami będą odbywały się przez dostępne komunikatory internetowe (e-dziennik, stronę internetową, mailowo, na platformach edukacyjnych wybranych przez nauczycieli). Materiały do pracy dla uczniów będą zamieszczane na stronie internetowej szkoły. Te same informacje nauczyciele zamieszczają w wiadomościach do rodziców na e-dzienniku, a w przypadku braku takiej komunikacji wyślą mailowo do rodzica. Trzy kanały komunikacji z rodzicami uczniów i uczniami dają możliwość dotarcia do wszystkich rodziców i uczniów. Uczniowie, którzy nie mają możliwości pracy przez Internet (mail, dziennik itp.) po zgłoszeniu takiej informacji (do wychowawcy) będą mogli odebrać wydrukowane materiały w przedsiionku szkoły w godzinach od 8.00 do 15.00.

W trakcie realizacji podstawy programowej wychowawcy klas będą realizowali zagadnienia zawarte w programie wychowawczo-profilaktycznym szkoły, będą wspierali swoich uczniów w czasie kształcenia na odległość, pedagog szkolny we współpracy

z wychowawcami klas będzie do dyspozycji uczniów i ich rodziców.

Pedagog szkolny będzie do dyspozycji uczniów i rodziców w wyznaczonych godzinach. Uczniowie mogą się zwracać do pedagoga szkolnego z prośbą o wsparcie,

z problemem lub z prośbą o wyjaśnienie i pomoc w pracy na odległość.

Kształcenie na odległość jest wymogiem chwili, ale także szansą zanurzenia się w nowoczesny, cyfrowy świat zdalnej edukacji. Konieczność zastosowania edukacji

z wykorzystaniem metod i technik kształcenia zdalnego jest szansą na przyswojenie dobrych wzorców pracy wykonywanej w domu. Nowe metody, techniki i narzędzia edukacyjne wymagają zmiany podejścia. Poniższy zestaw informacji przygotowany jest w celu przedstawienia idei zdalnego nauczania, jego uwarunkowań, bezpieczeństwa i higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.

Dyrektor Szkoły prosi rodziców o zapoznanie się z niżej wymienionymi zasadami

i wyjaśnienie ich swym dzieciom oraz o ich przestrzeganie. W ten sposób praca zdalna będzie prowadzona przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa i higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.

### ORGANIZACJA MIEJSCA PRACY DZIECKA W DOMU

Jeśli chcesz uczyć się efektywnie:

1. Przygotuj stałe miejsce do uczenia się i odrabiania lekcji: biurko (stół) i krzesło (w miarę możliwości dopasowane do wzrostu).
2. Pamiętaj o właściwym oświetleniu (odpowiednia intensywność, zawsze z lewej strony, a jeśli jesteś leworęczny to z prawej) i przewietrzeniu miejsca pracy (nie za zimno, nie za gorąco).
3. Przed nauką nie objadaj się nadmiernie, sytość powoduje senność, pusty żołądek dekoncentruje.
4. Po każdych 15-30 minutach nauki zrób 10 do 15 minut przerwy (relaks, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia fizyczne).
5. Zadbaj o ograniczenie wszelkich bodźców nie związanych z nauką (słuchowych, wzrokowych, ruchowych). Staraj się nie zajmować jednocześnie nauką i dzwonieniem, pisaniem wiadomości, korzystaniem z Internetu.
6. Tak organizuj miejsce nauki, aby panował w nim porządek wystarczający do znalezienia pomocy do nauki (książek, notatek, przyborów i innych drobiazków).
7. Odrabiaj lekcje w godzinach najbardziej korzystnych dla biologicznego rytmu twojego organizmu:
  - między godziną 8.00 – 13.00 – szczyt naszej wydajności
  - między godziną 16.00 – 19.00 – drugi szczyt naszej wydajności .
8. Podczas czytania trzymaj książkę, zeszyt lub notatki w odległości 30 cm od oczu.
9. Nie pracuj jednorazowo zbyt długo lecz rozłóż w czasie zadania, które masz wykonać. Ucz się systematycznie.
10. Ustal odpowiednią kolejność uczenia się przedmiotów:
  - przeplataj trudne zadania i przedmioty z łatwiejszymi dla Ciebie,
  - przedmioty humanistyczne przeplataj przedmiotami ścisłymi,
  - pracuj na miarę swoich możliwości,

- nagradzaj się – to co lubisz się uczyć – zrób na końcu, będzie Ci miło, że wszystko jest dla Ciebie zrozumiałe
- 11. Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu – minimum 8 godzin. Jeśli czujesz się zmęczony w ciągu dnia, wskazane są krótkie drzemki (20 – 30 minut).
- 12. Odżywiaj się odpowiednio – stosuj dietę antystresową – bogatą w witaminy B (ryby, ciemne pieczywo, jajka, groch, czekolada itd.).
- 13. Gdy dostrzeżesz u siebie objawy przemęczenia umysłowego:
  - zwolnij tempo pracy,
  - zastosuj relaksację (muzyka, którą lubisz; prawidłowe oddychanie – regularne i rytmiczne; ćwiczenia fizyczne; ćwiczenia umysłowe – wspomnienie ulubionego krajobrazu lub miłych wspomnień),
  - patrz przez chwilę na punkt położony daleko, np. za oknem.

Wiem, że zorganizowanie dziecku stanowiska pracy zdalnej w środowisku domowym może być dużym wyzwaniem dla rodziny. Zachęcam jednak do zadbania o kilka kluczowych elementów technicznych:

- pomieszczenie w którym można się skupić i uczyć się bez rozpraszania uwagi,
- sprzęt komputerowy (np. komputer, smartfon, tablet, drukarka, słuchawki, wbudowany lub zewnętrzny mikrofon),
- stabilne i szybkie łącze internetowe,
- odpowiednie miejsce do odpoczynku i aktywności fizycznej w czasie przerw,
- wyposażenie urządzenia do pracy dziecka w systemy nadzoru rodzicielskiego,
- zainstalowanie i konfigurację oprogramowania wskazanego przez nauczyciela.

W dbałości o przestrzeganie dotychczasowego planu zajęć nauczyciele będą starać się przysyłać systematycznie odpowiednie partie materiału, zgodnie z zaplanowanymi lekcjami na dany dzień.

Celem umożliwienia nauczycielom ocenienia zadanych prac, prosimy o ich odsyłanie zgodnie z informacjami od nauczycieli na podane adresy email lub ich gromadzenie do czasu powrotu do szkoły.

W razie pytań, wątpliwości, nie zrozumienia zagadnień lekcyjnych prosimy o kontakt e-mailowy z konkretnymi nauczycielami, którzy są do Państwa dyspozycji.

Uczniowie, którzy nie posiadają możliwości i sprzętu do odbioru materiałów przesyłanych do zdalnej nauki zobowiązani są do bezpośredniego kontaktu z wychowawcami lub sekretariatem szkoły, gdzie stworzono możliwości przekazania zgromadzonych materiałów w formie papierowej lub elektronicznej (przegranie na własny nośnik).

Sprzęt to oczywiście tylko narzędzie. Zachęcam do kontaktu, jeśli wystąpią problemy z konfiguracją lub odpowiednim przygotowaniem sprzętu z wychowawcami. W przypadku problemów technicznych pomocą będą służyć nauczyciele informatyki, którzy postarają się wesprzeć w ich rozwiązaniu.

Jednak nauczyciele szkoły nie posiadają w większości kompetencji, aby świadczyć usługi doradztwa IT związane z obsługą sprzętu i oprogramowaniem. Zapewniam, że rozumiemy wszelkie trudności, które mogą Państwo napotkać. W korespondencji z ww. osobami bardzo proszę podać imię i nazwisko oraz klasę do której uczęszcza uczeń.

#### MOTYWOWANIE I WSPIERANIE DZIECI DO SYSTEMATYCZNEGO UCZENIA SIĘ POZA SZKOŁĄ

Bardzo proszę w imieniu swoim oraz nauczycieli o wyrozumiałość dla Państwa dzieci w sytuacji zaburzenia funkcjonowania grup rówieśniczych, klas i struktur szkolnych. Będąc w sytuacji przymusowej zmiany systemu kształcenia na kilka najbliższych tygodni. Nasze dzieci odczuwają ogromną niepewność i obawy z tym związane.

Zachęcamy do przestrzegania zaleceń nauczycieli, którzy na bieżąco konsultują się z pedagogami. Ustalony przez nich program nauczania jest ramą dla wszystkich aktywności uczniowskich. Szczególnie ważna jest systematyczna, zaplanowana i rzetelna nauka.

Zdają sobie Państwo sprawę, że nauczycielom bardzo trudno będzie kontrolować postępy w nauce. Nawarstwianie się nie przyswojonego materiału prowadzić może do stresu, rozczarowań oraz niepowodzeń. Zapewniam, że grono pedagogiczne zdaje sobie sprawę z wyjątkowych okoliczności w jakich przyszło nam pracować. Mogą Państwo liczyć na nasze wsparcie. Proszę pisać, dzwonić do wychowawców w przypadku, jeśli macie Państwo uwagi

i propozycje do dalszej pracy. Docierają do nas informacje, że dla jednych uczniów materiał jest podany w ilości zbyt małej, dla innych jest za dużo materiału. Proszę pamiętać, że zalecamy, by uczniowie pracowali na miarę swoich możliwości. Przypominam, że do dyspozycji Państwa oraz naszych uczniów jest pedagog Pani Agata Walczak. Bardzo istotną sprawą jest także zapewnienie Państwa podopiecznym odpowiedniej dawki ruchu dlatego nauczyciele wychowania fizycznego będą proponowali filmy z ćwiczeniami (zachęcamy do ćwiczeń z całą rodziną). Proszę wraz z całym gronem pedagogicznym o przestrzeganie zaleceń Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Wychowania Fizycznego, które będą miały zróżnicowaną postać. Proszę nie zapomnieć o kontrolowaniu także tego aspektu edukacji.

#### DBAŁOŚĆ O BEZPIECZEŃSTWO DZIECKA W SIECI

Sieć internetowa pełna jest zagrożeń. Zapewniam w imieniu swoim i całego grona pedagogicznego, że rozwiązania techniczne rekomendowane przez Szkołę są całkowicie bezpieczne dla najmłodszych. Bardzo proszę o zapoznanie się z instrukcją ustawień oprogramowania kontroli rodzicielskiej. Nawet najlepsze systemy nie są w stanie zastąpić czujnego i opiekuńczego rodzica, dlatego proszę o kontrolę aktywności dziecka w Internecie. Współczesne systemy operacyjne są wielozadaniowe – istnieje możliwość ukrywania okien i zadań. Dzieci, które swobodnie poruszają się bez limitu w Internecie narażone są na szereg zagrożeń, takich jak szantażowanie przez rówieśników, kontakt z osobami obcymi o wrogich zamiarach, wyludzenie danych osobowych, adresu itd. Tak jak we wszystkim, co robimy należy zachować zdrowy rozsadek i pewną dozę zaufania do dzieci oraz czujnie wsłuchiwać się w ich obawy, wątpliwości, lęki.

Jesteśmy do Państw dyspozycji. Chętnie udzielimy informacji na każdy temat. Jednocześnie prosimy o to, by nasi uczniowie starali się pracować samodzielnie, szczególnie w pracy z materiałem powtórzeniowym.

Apelujemy do uczniów nie wychodźcie z domu, jest to bardzo trudne, ale od tego zależy nasze i innych zdrowie i życie.

Wszystkim Uczniom i Rodzicom życzymy spokojnej, systematycznej pracy w domu i dużo, dużo zdrowia.

Barbara Budzyń-dyr. Szkoły  
Iwona Strugała – wicedyrektor szkoły