

## **Drodzy Rodzice/Opiekunowie Naszych uczniów!**

W tym szczególnie trudnym dla wszystkich okresie, kiedy nauka uczniów ze szkolnych murów przeniosła się w całości do domowego zacisza zwracamy się do Państwa z prośbą o zapoznanie się z przygotowanymi przez nas wskazówkami. Zastosowanie tych porad ma na celu optymalne i bezpieczne funkcjonowanie dzieci podczas zdalnej nauki.

### **Rodzicu/Opiekunie:**

- Zrób z dzieckiem plan dnia/kodeks do uporządkowania domowej rutyny. To ważne, ponieważ dziecko będzie dokładnie wiedziało czym powinno się zająć w danym momencie.

Co przede wszystkim powinien zawierać ten dokument? (tak! - dokument, im poważniej rodzic do tego podejdzie, tym większe poczucie odpowiedzialności za jego realizację będzie miało dziecko):

- określamy czas, w którym dziecko korzysta w mediów cyfrowych
- dzielimy czas pracy z mediami na aktywność związaną ze zdalną nauką oraz na rozrywkę dziecka (uwzględnij, że obecnie dziecko spędza przed komputerem dużo czasu na potrzeby szkolne, w związku z tym należy racjonalnie zaplanować czas na tzw. przyjemności internetowe)
- uwzględniamy formy kontroli aktywności dziecka przez rodzica – **dziecko nie może funkcjonować w przestrzeni cyfrowej bez nadzoru!**



\* Przykładowy druk kodeksu można pobrać z tej strony: <https://domowykodeks.pl/> (zakładka „pobierz kodeks”).

- Uzgodnij z dzieckiem, że zadania zleczone przez nauczycieli wykonuje samo – Ty doglądaj, sprawdzaj, kontroluj postępy. Włączaj się do nauki, kiedy zagadnienie jest dla dziecka szczególnie trudne.
- Wiemy, że Rodzice/Opiekunowie są obecnie nadmiernie obciążeni obowiązkami, ale dla tzw. „higieny umysłu” postaraj się zorganizować czas na wspólną aktywność z dzieckiem (np. gry planszowe, wspólne gotowanie, oglądanie filmów i bajek edukacyjnych – polecamy szczególnie np. bajkę "W głowie się nie mieści", film "Był sobie pies").
- Ogranicz kontakty osobiste dziecka z rówieśnikami (wyjaśniając, że związane jest to z dużym ryzykiem), pozwalaj na kontakty dziecka z przyjaciółmi za pośrednictwem mediów cyfrowych (rozmowy telefoniczne, komunikatory itp.).

**!!! Kontroluj internetowe kontakty dziecka. Zwracaj uwagę na poruszane przez dzieci tematy, przesyłane przez nich treści czy zdjęcia – pomysły, które dzieci mogą wspólnie realizować przez internet mogą być bardzo niebezpieczne (np. cyberprzemoc; sexting – przesyłanie treści lub zdjęć nacechowanych seksualnie; podejmowanie tzw. challenge – niebezpieczne wyzwania internetowe).**

**Jakiegolwiek niepokojące zauważone sygnały należy zgłaszać od razu na Policję!** (Zespół Profilaktyki Społecznej, Nieletnich i Patologii KP Wyżyny KMP w Bydgoszczy ul. Ogrody 19A)

- Staraj się nie wzbudzać w dziecku paniki. Wyjaśnij dlaczego nadal nie może wrócić do szkolnych ławek, ale nie przekazuj dziecku na bieżąco informacji o liczbie osób zakażonych czy zmarłych z powodu koronawirusa. W niczym to dziecku nie pomoże, a zwiększy jego strach i lęk. Negatywne emocje spowodują, że trudniej będzie mu skupić się na nauce.

\*Jeżeli nie wiesz jak rozmawiać z dzieckiem o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem, polecamy stronę: <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/>

- Stale przypominaj dziecku o zasadach higieny.
- \* Świetny filmik instruktażowy dotyczący prawidłowego mycia rąk: <https://www.youtube.com/watch?v=IVQoMorjtW4>
- Ogranicz wyjścia dziecka z domu do ewentualnie jednego, krótkiego, wspólnego spaceru (to bardzo ważne, żeby dzieci nie gromadziły się i nie spotykały się ze starszymi osobami, sąsiadami, dziadkami). Nie pozwól, żeby dziecko bawiło się na placu zabaw (obecność wirusa na stali nierdzewnej szacuje się na dwa do trzech dni!).

Pozdrawiamy,

Pedagodzy szkolni