

## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy – nauki w domu.

Szanowni Rodzice i Drodzy Uczniowie w związku z realizacją nauki zdalnej przygotowaliśmy dla Was praktyczne wskazówki dotyczące organizacji nauki w domu. Zachęcamy do zapoznania się z nimi

### Drogi Uczniu

1. Przed przystąpieniem do pracy – nauki uporządkuj biurko – przygotuj potrzebne podręczniki, zeszyty, przybory. Bałagan na biurku rozprasza Cię i odrywa od nauki. Usuń z biurka wszystkie rzeczy, które nie są związane z tym, co akurat robisz.
2. Zwróć uwagę na oświetlenie - biurko powinno stać obok okna, a lampka stać po lewej stronie dla osoby praworęcznej i po prawej stronie dla osoby leworęcznej. Ważne jest też natężenie światła i jego rodzaj. Jeżeli tylko masz możliwość, ucz się przy naturalnym świetle. Jeżeli to niemożliwe, zadbaj, żeby pokój był jasno oświetlony ciepłym, łagodnym światłem.
3. Przygotuj się do nauki tak, żebyś nie musiał się odrywać od pracy za każdym razem. Postaw na biurku szklankę wody. Staraj się nie trzymać pod ręką żadnych przekąsek. Kiedy jesteś czymś zajęty, możesz bezwiednie sięgać po jedzenie i stracić kontrolę nad tym, ile zjadasz. Jeżeli musisz coś przegryzać przygotuj sobie suszone owoce, orzechy i warzywa.
4. Postaraj się pracować w cyklu zbliżonym do szkolnego, a później chwila przerwy, pracuj zatem 30-45 min. (możesz ustawić czasomierz), następnie zrób sobie 5-10 min. przerwy – przejdź po mieszkaniu, zjedz, odpocznij chwilę, przewietrz pokój i wróć do nauki ze świeżym umysłem.
5. Zaczynaj uczyć się od najtrudniejszych przedmiotów.
6. Duży zakres materiału podziel na mniejsze części, wówczas lepiej będziesz widział, czego już się nauczyłeś.
7. Wykonuj notatki, mapy myśli, wykresy, stosuj różne kolory.
8. Wykorzystuj różne zmysły – m.in. wzrok (czytaj cicho, zaznaczaj, zakreślaj), słuch (czytaj, mów, powtarzaj głośno) – wybierz sposób najlepszy dla siebie.
8. Ucząc się przeplataj przedmioty ściśle, humanistycznymi np. po języku polskim ucz się matematyki, później historii, następnie fizyki.
9. W przypadku pytań, wątpliwości kontaktuj się z nauczycielami, wychowawcą lub pedagogiem.

Proponuję - Utrzymaj szkolny tryb dnia:

1. Wstawaj o tej samej porze.
2. Pamiętaj o porannej rutynie - o higienie i śniadaniu.
3. Przed rozpoczęciem nauki wyjdź na balkon albo otwórz okno i pooddychaj świeżym powietrzem.

4. O określonej porze, zgodnie z planem rozpocznij pracę z nauczycielami – w godzinach tych nauczyciele komunikują się z Tobą, wyjaśniają nowy materiał. Gdy z różnych względów pracujesz – uczysz się w inny sposób, rób to zgodnie z planem i zasadami ustalonymi z rodzicami i nauczycielem.
5. Wykorzystaj przerwy. Wykonaj ćwiczenia ruchowe - rozciąganie się, wstanie z miejsca, spacer po mieszkaniu będzie regenerowało umysł, wywietrz pokój.
6. Zaplanuj sobie czas popołudniowy – pamiętaj o odpoczynku.
7. Utrzymuj kontakty z rówieśnikami TYLKO online – zachowując zasady bezpieczeństwa.
8. Zapytaj rodziców, jak możesz pomóc w domowych obowiązkach.
9. Wykorzystaj posiadane gry – np. planszowe, domino, bierki, karty – zagraj z rodzicami, rodzeństwem.
10. Jeśli to możliwe (na aktualny czas i sytuację) – rozwijaj swoje zainteresowania, pasje.
11. Pamiętaj o zdrowym odżywianiu się.
12. Dbaj o sen. Śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia zdrowie - odporność fizyczną i psychiczną.

Pracuj systematycznie i dbaj o siebie.

**Pamiętaj o zasadzie # ZOSTAŃ W DOMU**

## Drodzy Rodzice

1. Dopilnujcie, by dziecko wstawało o stałej porze, pamiętało o higienie i obowiązkowym śniadaniu.
2. Planujcie z dziećmi ich dzień. Pamiętajcie o właściwych proporcjach czasu nauki i odpoczynku.
3. Przed rozpoczęciem nauki dopilnujcie, aby wyszło na balkon lub przez otwarte okno pooddychało świeżym powietrzem.
4. O określonej porze, zgodnie z planem dziecko rozpoczyna pracę z nauczycielami – w godzinach tych nauczyciele komunikują się, wyjaśniają nowy materiał. Gdy z różnych względów w wyznaczonym czasie jest to niemożliwe, odbywa się zgodnie z ustalonymi przez Państwa i nauczyciela zasadami.
5. Uwzględniając obecny plan lekcji ustalcie z dzieckiem godziny, w których będzie uczyło się i odrabiało lekcje. Określcie: czego dzieci mają się nauczyć (przedmiot, zakres materiału), ile czasu im to zajmie, jakie materiały powinny zgromadzić, by zacząć naukę (np. zeszyt, książkę, otworzyć stronę w e-podręczniku).
6. Wyznaczajcie przedział czasowy, w którym dzieci będą się uczyły. Starajcie się trzymać określonych terminów.
7. Podzielcie wspólnie materiał do nauki na partie. Odznaczajcie zrealizowane zadania – to bardzo motywuje, bo jest wizualnym odzwierciedleniem wykonanej pracy.
8. Sporządźcie rozkład zajęć uwzględniający czas na naukę, rozrywkę i ruch (uwzględniając warunki i aktualną sytuację).
9. Pamiętajcie o odpoczynku, relaksie – wspólne dostępne w domu gry (np. planszowe, bierki, domino) – może własnoręczne wykonanie gry.
10. Zaangażujcie dzieci do domowych obowiązków.
11. Wspierajcie dziecko w wykonywanych działaniach, ale nie wyręczajcie. Doceniajcie wysiłek dziecka włożony w pracę – naukę.
12. Pamiętajcie o właściwym odżywianiu oraz picciu wody i soków.
13. Dbajcie o wypoczynek dziecka – sen – to wpływa na zdrowie – wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.
14. Bądźcie w kontakcie z wychowawcą, nauczycielami w sposób obustronnie ustalony.