

## PROCEDURA NR 2

# Informacje dla rodziców o organizacji kształcenia na odległość z uwzględnieniem higieny pracy

## Drogi Rodzicu,

### 1. Szkolny tryb życia dziecka:

Dbaj, o to, by codziennie wstawało o tej samej porze, pamiętało o porannej higienie i śniadaniu.

### 2. Poranny rozruch:

Po śniadaniu możecie wyjść na krótki spacer na świeżym powietrzu. To rozbudzi dziecko i będzie imitowało wyjście do szkoły. Pamiętaj, żeby unikać skupisk ludzi, kontaktów z innymi osobami. Nie korzystajcie z placów zabaw. Nie jest to również czas na wizytę w sklepie. Jeżeli zastosowanie się do powyższych zasad jest niemożliwe zrezygnujcie z wyjścia, rozruch można również wykonać w domu przy otwartym oknie.

### 3. Czas na naukę:

Podpowiedz dziecku, by przyjęło szkolny tryb pracy – 45 minut i przerwa. W szkole na przerwie wychodzi na korytarz, w tym przypadku może przejść się po mieszkaniu, bądź wyjść na balkon.

### 4. Samodyscyplina:

Wy tłumacz dziecku, by w czasie przerw unikało oglądania filmów, seriali, grania w gry. Ten czas to świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny.

### 5. Popołudnie:

To etap dnia, kiedy prawdopodobnie Ty będziesz nadal pracować. Ustal z dzieckiem czas, który może przeznaczyć dla siebie, a kiedy będziecie działać wspólnie. To świetna okazja, by dzieci zaangażowały się w domowe obowiązki. To możliwość, by zdobywały nowe umiejętności. Zaprocentuj to w przyszłości.

### 6. Kontakty towarzyskie:

Motywuuj dziecko, by utrzymywało kontakty towarzyskie tylko online. Zadzwońcie do rodziny czy znajomych. Rozmawiajcie ze sobą o tym, co się obecnie dzieje. Podpowiedz, by ten czas dziecko wykorzystało kreatywnie.

#### **7. Limity:**

Ustal z dzieckiem limit czasu na gry komputerowe, seriale itp. Egzekwuj ich przestrzeganie. W trybie nauki online i tak Twoje dziecko spędza dużo czasu przed komputerem.

#### **8. Koniec dnia w stanie offline:**

Na dwie godziny przed snem dopilnuj, by Twoje dziecko wyłączyło komputer, nie oglądało telewizji, odłożyło smartfon. To jest czas na przygotowanie się do odpoczynku. Teraz bardziej niż zwykle będzie to potrzebne.

#### **9. Podsumowanie dnia:**

Przed pójściem spać podsumujcie wspólnie to, co udało wam się wykonać danego dnia. Docieńcie siebie! Zaplanujcie działania na następny dzień.

#### **10. Czas na sen:**

Dbaj o sen. Pilnuj, by twoje dziecko spało minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność i psychikę.

#### **11. Warto pamiętać również, aby dziecko:**

- Zdrowo się odżywiało. Jadło regularnie i często. Nie zapominało o drugim śniadaniu. Pamiętało o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Ograniczało słodycze.
- Pił dużo wody (jego mózg to lubi)., unikało słodkich napojów.
- Często myło ręce.