

INFORMATOR
dla
UCZNIÓW
NAUCZYCIELI
RODZICÓW

Warszawa, 20.03.2020 r.



„Praca zdalna Twojego dziecka”

I. Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki/pracy zdalnej w domu?

Dziecko powinno mieć zapewniony skromny, ale stały kącik do swojej pracy (najlepiej z biurkiem i wygodnym/ergonomicznym krzesłem, gdzie bez problemu będzie mogło zainstalować komputer, rozłożyć przybory do nauki, książki i zeszyty. Należy od początku przyzwyczajać dziecko do uczenia się w pewnych, stałych godzinach (może nawet wg planu), np. w czasie gdy w mieszkaniu panuje spokój i cisza.

Dzieci często korzystają z pomocy komputera. Komputer jest bardzo przydatną do nauki zdobyczą techniki. Jednak niekontrolowana nauka przeradza się w zabawę dzieci z komputerem i może mieć wręcz przeciwny skutek. Uniemożliwia to dzieciom myślenie na poziomie abstrakcyjnym, może być „złodziejem czasu”, gdyż dziecko, zajęte ciekawą grą, nie zdąży odrobić zadania domowego czy przeczytać lektury.

II. Jak motywować i wspierać dziecko do systematycznego uczenia się poza szkołą?

Bez pomocy rodziców we właściwym zaplanowaniu i zorganizowaniu dnia nauki zdalnej, dziecko szybko się zniechęci, gdyż nie poradzi sobie z organizacją czasu. Rodzice powinni zwrócić uwagę na racjonalny podział czasu, którego część należy przeznaczyć na naukę, pracę zdalną i odrabianie lekcji, następną na zajęcia gospodarcze i wreszcie na inne zajęcia dowolne, związane z zainteresowaniami dziecka. Oczywiście bardzo ważny jest czas, który uczeń powinien poświęcić wypoczynkowi po pracy zdalnej w domu.

Pomoc ze strony rodziców musi być właściwa i przemyślana, nie może to być wyręczanie dzieci z ich obowiązków. Chcąc pomóc dziecku, rodzice powinni zwrócić jego uwagę na rzeczy, których ono nie zauważyło, pomóc w rozwikłaniu problemu, naprowadzić, ale rodzice nie powinni wykonywać za dziecko zadań czy ćwiczeń. Pomagając dziecku w nauce, rodzice będą zorientowani w ich uzdolnieniach i brakach, w porę zauważą zaległości w nauce.

Podsumowując, aby pomóc dziecku w nauce, należy przestrzegać następujących zasad:

- 1/ Dziecko powinno wykonywać zadania domowe codziennie w tym samym czasie.
- 2/ Wykonywanie zadań domowych powinno odbywać się stałe w tym samym miejscu,
w ciszy i spokoju.
- 3/ Przed przystąpieniem do wykonywania zadania dziecko powinno uporządkować swoje
miejsce pracy i przygotować potrzebne pomoce i przybory.
- 4/ Dziecko powinno najpierw wykonywać zadania trudniejsze a potem pozostałe.
- 5/ Podczas wykonywanej pracy zdalnej nie należy odrywać dziecka od niej, rozmawiać z nim na inne tematy, wydawać poleceń.
- 6/ Dziecko powinno po każdych 45 minutach pracy robić 5-10 - minutowe przerwy.
- 7/ Nie należy robić zadania za dziecko, tylko z dzieckiem,
- 8/ Po wykonaniu każdego zadania, wymagającego od dziecka wysiłku, należy je pochwalić,
należy wytworzyć w domu odpowiednią atmosferę poszanowania nauki.
- 9/ O jakości uczenia i wychowania dzieci decydują: nauczyciele, sami uczniowie i rodzice.



Jaka jest rola Rodziców?

Bez Państwa aktywności edukacja zdalna dziecka nie będzie udana. Rodzice nie muszą na nowo uczyć się tego, co dziecko. Rodzice mają dziecko wspierać w tej nowej sytuacji, jaką jest nauka/praca zdalna.

Ważne byłoby to, aby dziecko samo odkryło swoje błędy i samo je poprawiło.

Należy dziecko przyzwyczajać do podejmowania wysiłku, do pokonywania trudności, wtedy uwierzy we własne możliwości, a także nauczy się rozwijać swoje uzdolnienia, a przede wszystkim nauczy się odpowiedzialności za swoje postępowanie.

Drogi Rodzicu, mądrze motywuj. W procesie zdalnego uczenia się Twoja motywacja odgrywa dużą rolę. Jest siłą pobudzającą do nauki, zdobywania wiedzy, rozszerzania zainteresowań. Od kar lepsze są nagrody, ale stosowanie ich musi być ostrożne. Złotym środkiem jest drobna nagroda, np. w postaci uznania rodziców, pochwały.

Drogi Rodzicu, buduj w dziecku poczucie własnej wartości. Dziecko będzie pozytywnie myślało o sobie, gdy będzie miało poczucie własnej wartości. Zadaniem rodziców jest pomóc znaleźć swoje silne strony i nauczyć dzieci wykorzystywać je do zdobycia stałej satysfakcji. Wiele dzieci ma trudności z motywacją do nauki, bo zamiast pracować online, wolałyby robić coś zupełnie innego. Rodzice powinni dostarczać motywacji i stwarzać odpowiednie warunki do nauki.

Drodzy Rodzice, należy zacząć od uświadomienia dzieciom, że zdaniem rodziców, szkoła i postępy w nauce są czymś bardzo ważnym.

Rodzicu, powinienes pamiętać, że nauczyciel jest Twoim sprzymierzeńcem w wychowaniu. Dlatego też rodzice winni utrzymywać stały kontakt ze szkołą, współpracować z nauczycielami i wychowawcą.



Jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci?

W 4 krokach - Jak bezpiecznie korzystać z Internetu?

Najmłodsi, którzy dopiero odkrywają możliwości drżące w sieci, mogą z łatwością paść ofiarami Internetu, np. poprzez łatwowierność we wszystko, co przeczytają lub zobaczą w globalnym świecie. Co więc powinni zrobić rodzice i nauczyciele, aby podopieczni korzystali z sieci w sposób świadomy i trafiali na informacje wartościowe, a nie szkodliwe? Oto kilka metod, dzięki którym dorośli mogą uczyć młode pokolenia odpowiedzialnego zachowania w cyberprzestrzeni oraz nieustannie podnosić ich świadomość o internetowych zagrożeniach.

1. Kontrola treści dostępnych w Internecie

Jednym z podstawowych działań, które edukują dzieci w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu jest wspólne odkrywanie, jakie możliwości daje świat wirtualny. Najmłodsi powinni znać podstawowe zasady poruszania się po sieci i korzystania z przyjaznych i bezpiecznych stron, które zawierają wartościowe treści. Ważne jest zatem wytłumaczenie dziecku, że nie wszystkie informacje w sieci są prawdziwe i warte uwagi, gdyż często udostępniają je osoby bez odpowiedniej wiedzy na dany temat.

Dobłą praktyką jest wspólne szukanie stron internetowych, które zawierają sprawdzone i interesujące młodego odkrywcy tematy.

Tutaj ważna jest także rola nauczyciela, który powinien polecić przydatne serwisy, które pomogą w zdobywaniu wiedzy i czerpaniu ciekawych wiadomości.

2. Zasada ograniczonego zaufania

Bardzo ważne jest, aby młodzież była świadoma, że należy mieć ograniczone zaufanie do treści oraz osób, na które można trafić w Internecie. Przede wszystkim trzeba wyjaśnić dziecku, jakie konsekwencje mogą go spotkać, jeśli np. poda nieznajomej osobie w sieci swój adres, wiek, imię lub status majątkowy rodziny. Należy uwrażliwić najmłodszych, że tego typu informacje muszą być chronione i to, co opublikujemy w sieci, np. na forum internetowym, pozostaje tam praktycznie na zawsze. Dotyczy to zarówno filmów, zdjęć i wpisów. Nieprzemyślane udostępnianie takich informacji może bardzo szybko przynieść bolesny skutek.

3. Zabezpieczenia przed nieodpowiednimi treściami

Rodzice oraz nauczyciele powinni zastosować specjalne programy do tzw. kontroli internetowej, które filtrują potencjalnie niebezpieczne treści. Dzięki temu uczniowie nie trafią na wiadomości przeznaczone tylko dla dorosłych. Przydatne są także programy antywirusowe oraz filtry antyspamowe, które chronią program e-mailowy. Tutaj warto pamiętać również o innych urządzeniach, z których korzysta dziecko, np. tablet, telefon komórkowy, telewizor czy konsola do gier. W nich także warto zastosować odpowiednie ustawienia prywatności.

Specjaliści przekonują jednak, że nawet, gdy sprzęt posiada zainstalowane programy do filtrowania treści, rodzice i nauczyciele powinni na bieżąco kontrolować historię przeglądania i korzystania z narzędzi.

4. Specjalne projekty dla nauczycieli i uczniów

Cyberbezpieczeństwo jest także priorytetem dla nauczycieli, którzy są świadomi zagrożeń, jakie płyną z nieodpowiedniego korzystania z Internetu. Co ważne, nie trzeba być ekspertem w nowych technologiach, aby móc dyskutować z dziećmi o ich aktywnościach w Internecie. O tym od ponad 20 lat uświadamia Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji, która podnosi świadomość uczniów, ale również rodziców i nauczycieli poprzez doskonalenie zawodowe i udział w specjalnych projektach. Nauczyciele podejmują m.in. liczne inicjatywy, które promują odpowiedzialność młodego pokolenia w wirtualnym świecie. Przykładem takiego projektu jest eTwinning, czyli europejska społeczność szkolna, gromadząca szkoły i przedszkola z całej Europy (i nie tylko), współpracująca za pomocą mediów elektronicznych. eTwinning oferuje szereg form doskonalenia zawodowego dla zarejestrowanych nauczycieli, m.in. konferencje promocyjne, warsztaty i szkolenia regionalne, kursy internetowe, szkolenia międzynarodowe i krajowe. W ramach projektu nauczyciele zapoznają uczniów z zasadami bezpiecznej pracy online. Organizowane są specjalne zajęcia, podczas których dzieci dzielą się swoją wiedzą odnośnie reguł odpowiedzialnego korzystania z Internetu. Innym przykładem projektu uczącego dzieci i młodzież w tym zakresie jest Erasmus+. W tym przypadku uczniowie mają możliwość nie tylko współpracy online, ale również spotkania się i współpracy „w realu”. Erasmus+ wspiera także nauczycieli w podnoszeniu swoich kompetencji zawodowych. Kadra szkolna może brać udział w szkoleniach i kursach, podczas których zapoznaje się z nowoczesnymi metodami pracy z uczniami. Przyczyniają się one do promowania odpowiedzialnego korzystania przez młode pokolenie z zasobów Internetu.

Powodzenia

Informacja dla nauczycieli, uczniów i ich rodziców o kształceniu na odległość, z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci

Zawieszenie zajęć w szkołach to spore wyzwanie dla nauczycieli, uczniów i ich rodziców. Nie znaczy to jednak, że uczniowie są skazani na przymusową przerwę w nauce. Odpowiedzią jest **praca zdalna**. Podstawa pracy zdalnej, czyli mówiąc prościej, pracy z domu, **to komputer i dostęp do Internetu** (przyda się też telefon), nawet jeśli większość nauczycieli, uczniów i ich rodziców w ograniczonym zakresie korzysta z nich na co dzień. Dzięki nim zajęcia szkolne można poprowadzić **online**. Nowe technologie pozwalają na różne sposoby komunikacji, ale też na wymianę plików czy ich wspólne przechowywanie. Z wielu rozwiązań nauczyciele, uczniowie i ich rodzice korzystają na co dzień.

Kanały komunikacji

Najpopularniejsze i podstawowe rozwiązania wykorzystywane w pracy na odległość to poczta elektroniczna, narzędzia konferencyjne, komunikatory internetowe oraz coraz powszechniejsze narzędzia pracy grupowej.

Nowoczesne narzędzia w prowadzeniu lekcji online:

1. E-mail

Po pierwsze, wspomniany już e-mail. Teraz ma go praktycznie każdy. Jeśli do tej pory nie miałeś potrzeby z niego korzystać, to dobry moment, żeby go założyć. Na wielu portalach dostęp do poczty elektronicznej jest bezpłatny. Zakładasz konto, ustalasz hasło i już możesz komunikować się z innymi. Musisz tylko pamiętać swój adres i hasło.

Dla grupy większej niż kilka osób, a tak jest w przypadku każdej klasy, można założyć prostą listę mailową. To najprostszy sposób na przysyłanie przez nauczycieli prac domowych do wykonania i odsyłanie wykonanej pracy domowej przez ucznia.

2. Dziennik elektroniczny

Dzienniki elektroniczne, wykorzystywane powszechnie w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, dają możliwość komunikacji z uczniami i ich rodzicami. Za ich pośrednictwem można nie tylko wystawiać oceny, ale również zadawać pracę domową, wyznaczać lektury do przeczytania oraz przysyłać linki do różnych materiałów edukacyjnych dostępnych w Internecie. Uczniowie i rodzice są zobowiązani do regularnego sprawdzania informacji publikowanych w dziennikach elektronicznych.

3. Chmura

Internet daje możliwość pracowania na konkretnych dokumentach wspólnie z uczniami. A wszystko to online. Co ważne, wszystko można tak skonfigurować, by dostęp do plików miały tylko wyznaczone przez Ciebie osoby.

Niektóre dokumenty może widzieć tylko nauczyciel i uczeń, a inne - cała klasa. Znani, choć niejedyni, dostawcy takich usług to: Google Dysk, Microsoft One Drive lub DropBox. Konta na tych platformach można założyć za darmo.

4. Słyszemy się i widzimy

Podczas standardowych lekcji mamy możliwość bezpośredniego kontaktu z naszymi uczniami. Rozmawiamy w grupie, widząc się i słysząc. Brak zajęć w szkolnej placówce nie wyklucza jednak podobnego kontaktu. Na pomoc przychodzą nam darmowe narzędzia telekonferencyjne. Dzięki nim możemy prowadzić wieloosobowe wideokonferencje, a nawet dzielić się zawartością naszego ekranu z pozostałymi uczestnikami. To tak, jak byśmy pokazywali coś na tablicy. Wszystko to dzieje się w czasie rzeczywistym. Do takich narzędzi należą: Skype, Microsoft Teams, YouTube czy Google Hangouts Meet.

5. Czat z uczniem

Dzisiejsza młodzież żyje online. Młodzi ludzie na co dzień kontaktują się ze swoimi rówieśnikami za pomocą np. Facebooka (ukończone co najmniej 13 lat). Korzystają też z komunikatorów takich, jak Messenger czy WhatsApp. To aplikacje, które można zainstalować na swoim smartfonie i w realnym czasie porozumiewać się z naszymi uczniami. Również i te aplikacje dają możliwość stworzenia grupy, w której znajdzie się np. cała klasa. W jednym momencie, dzięki kilku kliknięciom, możemy wskazać uczniom konkretne zadania, np. przeczytanie fragmentu tekstu czy napisania wypracowania.

6. Wsparcie online

Konieczność zawieszenia zajęć szkolnych spowodowała, że do akcji udostępniania za darmo swoich narzędzi włączyły się też znane międzynarodowe firmy takie jak: Google, Microsoft czy Cisco. Narzędzia pracy zdalnej to również proste poradniki wideo.

Jak wypełnić lekcje zdalne treścią?

- Superbelfrzy
- Epodreczniki.pl
- Centralna Komisja Egzaminacyjna
- Scholaris
- Lektury.gov.pl
- Włącz Polskę!
- Biblioteka Cyfrowa POLONA
- Khan Academy
- Ninateka
- Muzykoteka
- Szkolna Biblioteka Cyfrowa ORE
- Centrum Nauki Kopernik
- Przystanek Historia
- Learnetic
- Edukator.pl
- Platforma Cyfrowa PAN Biblioteki Kórnickiej

Kształcenie na odległość z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.

Oto kilka warunków, których spełnienie może być warunkiem sukcesu:

1. Dziecko winno mieć w domu stałe miejsce do nauki – najlepiej, jeżeli będzie to własny pokój i własne biurko.
2. Jeżeli w domu jest kilkoro dzieci do jednego biurka, należy ustalić godziny pracy zdalnej.
3. Należy pamiętać, aby nie odrywać dziecka od pracy nad lekcjami.
4. Wysokość biurka i krzesła dostosować do wzrostu dziecka.
5. Światło powinno padać od strony lewej lub z prawej w zależności od tego, czy dziecko jest prawo czy leworęczne.
6. Czyste ręce.
7. Programy antywirusowe.

Kiedy dziecko nie powinno odrabiać zadań zdalnych?

- Bezpośrednio po obfitym posiłku, zwłaszcza głównym, tj. obiedzie, kolacji – ponieważ organizm nastawiony jest na trawienie.
- Późnym wieczorem, po godzinie 20.00.

Od którego przedmiotu zaczynać odrabianie lekcji?

Wybór uzależniony jest od uzdolnień i zainteresowań dziecka oraz od jego właściwości psychicznych:

- Dzieci pracujące szybko i energicznie, ale łatwo męczące się: od przedmiotu najtrudniejszego dla niego do najłatwiejszego.
- Dziecko, które ma trudności z rozpoczęciem pracy, powinno zaczynać od przedmiotu, który lubi lub zadania łatwego, po to aby nie zniechęciło się od razu do lekcji.
- Dziecko mające lepszą pamięć wzrokową, powinno uczyć się z podręcznika lub notatek, pomocne dla niego będą podkreślenia, linie faliste, kolorowe, główne myśli umieszczone w ramkach.
- Dziecko o przewadze pamięci słuchowej zapamiętuje przede wszystkim elementy słuchowe, dużo więc korzysta z przekazu video, wykorzystując zapamiętane informacje i objaśnienia nauczyciela.



Agresja, hejt, cyberprzemoc i uzależnienie - z tymi zagrożeniami dzieci i młodzież na co dzień spotykają się w Internecie. Jak zatem zapewnić im ochronę podczas pracy zdalnej w Internecie i nauczyć bezpiecznego poruszania się po świecie wirtualnym?

Internet - cyfrowa codzienność

Internet zyskał miano nieodłącznego elementu życia, a szczególnie młodych osób. Widok kilkulatka używającego laptopa czy smartfona już nikogo nie zaskakuje. Według badań, najpopularniejszą aktywnością dzieci i młodzieży w Internecie jest oglądanie filmów wideo, m.in. na platformie YouTube oraz korzystanie z serwisów społecznościowych, takich jak Facebook, Instagram czy Snapchat. Dopiero na kolejnym miejscu znalazło się odrabianie prac domowych i poszukiwanie potrzebnych informacji. Zasoby sieci otwierają przed dziećmi i młodzieżą ogromne możliwości, które niestety w wielu przypadkach niosą ze sobą niebezpieczeństwo.

Na szczęście uczniowie coraz częściej sami wskazują negatywne elementy tego środowiska. Wciąż jednak potrzebna jest stała kontrola i edukacja w zakresie bezpiecznego poruszania się po świecie wirtualnym.

Jakie niebezpieczeństwa czyhają w Internecie?

Kradzież tożsamości, cyberprzemoc, wyludzanie danych osobowych, hejt, uzależnienie, łamanie praw autorskich, plagiatowanie czy nielegalne ściąganie plików z sieci - to tylko niektóre zagrożenia, jakie czyhają na naszych użytkowników Internetu.

Lista niebezpieczeństw jest o wiele dłuższa i powiększa się wraz z rozwojem nowoczesnych technologii. Jak się okazuje, społeczeństwo jest coraz bardziej świadome tych zagrożeń, jednak wciąż większość osób nie ma pojęcia, jakie skutki niesie ze sobą nieprzemyślane korzystanie z sieci. Dlatego tak ważne jest uświadamianie naszym dzieciom i młodzieży, czego należy się wystrzegać i w jaki sposób mogą oni zostać oszukani w Internecie. Istotne jest również uświadamianie rodziców oraz nauczycieli, którzy nie zawsze wiedzą, jak kontrolować działania swoich dzieci w sieci.



Warszawa, 20.03.2020 r.



Skuteczna nauka w domu

- **PLANUJ !** Codziennie wstawaj o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować. Wypracuj schemat działania - pobudka, śniadanie np. o godz. 8⁰⁰, od 9⁰⁰ do 10⁰⁰ nauka (wykonywanie zadań), np. z j. polskiego/matematyki, od 10¹⁵ do 11⁰⁰ z j. angielskiego, 11⁰⁰-12⁰⁰ przerwa na odpoczynek, drugie śniadanie itd.
- **ZAPISUJ !** Skorzystaj z kalendarza, planera dnia/tygodnia. Rozpisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczysz. Przygotuj kartkę, na której będziesz zapisywać przychodzące Ci do głowy zadania.
- **PRZYGOTUJ SIĘ !** Zadbaj o porządek na biurku i w pokoju. Usuń przedmioty, które Cię rozpraszają i przewietrz pokój. Wyłącz komórkę i telewizor.
- **RÓB PRZERWY !** Najwięcej zapamiętujemy przez pierwsze i ostatnie 15 min zajęć. Tak samo jest z uczeniem się. Dobrze więc uczyć się przez 30-45 min. Potem zrób sobie 5-10 minut przerwy. Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację, zrób krótką przerwę, wstań, pogimnastykuj się, zaczerpnij świeżego powietrza. Unikaj korzystania z telefonu w trakcie czasu wolnego – takie działanie rozprasza i ciężko będzie Ci powrócić do nauki.
- **ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ !** Bądź ożywiony i odżywiony! Pij dużo wody (mózg to lubi), jedz regularnie i często. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikaj słodczy i słodkich napojów. Cukier powoduje przypływ energii, ale później jej nagły spadek, który może zakończyć Twoją naukę.
- **NIE PANIKUJ !** Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj się zachować spokój. Jesteś w domu właśnie po to, abyś mógł czuć się bezpiecznie ☺

Wbrew pozorom bardzo wiele zależy od Ciebie:

- ✓ Nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często – postaraj się selekcjonować informacje,
 - ✓ Zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami.
 - ✓ Swoją troskę i zainteresowanie możesz okazać dzwoniąc lub pisząc do kolegów i dziadków.
 - ✓ Dbaj o siebie, często myj ręce, wietrz swój pokój.
 - ✓ Zrób coś, co Cię relaksuje, np. namaluj ciekawy obrazek.
- **PAMIĘTAJ !** Nie jesteś sam ! Jesteśmy w kontakcie i zawsze możesz do nas napisać – w każdej sprawie.