

### Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

W czasie, gdy zawieszono zostały zajęcia dydaktyczno – wychowawcze i opiekuńcze nauka przyjęła formę zdalnego nauczania. Podawane drogą internetową treści mają na celu utrwalenie dotychczasowego materiału. Państwa dziecko, a nasz Uczeń otrzymuje od nauczycieli propozycje działań, aby wykorzystać wolny czas od szkoły z korzyścią dla niego i nie dać mu „wybić się” z rytmu nauki. Proszę pamiętać, że wykonywane przez dzieci ćwiczenia, zadania nie podlegają ocenie. Ten nietypowy czas warto wykorzystać na rozwijanie zainteresowań i pasji, co może sprzyjać minimalizowaniu stresu u dziecka wynikającego z nowej i jednocześnie trudnej sytuacji. Wychowawcy będą gromadzić wiedzę o pojawiających się aktywnościach czy pomysłach u uczniów, żeby po powrocie móc je wykorzystać, omówić i docenić. Państwa dziecko będzie miało możliwość przeżycia sukcesu i odczuć, że zrobiło coś ważnego. Przypominam o zasadach higieny umysłowej, czyli zachowaniu kontroli nad minimalnym wymiarem czasu poświęconego na naukę. Dla dzieci klas 1-3 czas na naukę powinien trwać 1-3 godziny, a dla klas 4-8 maksymalnie do 6 godzin, przyjmując szeroko rozumianą aktywność edukacyjną dziecka. Dla uczniów klas 8 istotne jest przygotowanie się do egzaminu.

Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale postarajcie się Państwo zachować spokój. Wasze opanowanie udzieli się dziecku. Jesteście w domu właśnie po to, abyście mogli poczuć się bezpiecznie. Pamiętajcie, aby dziecko:

- nie oglądało zbyt często programów informacyjnych (aby ograniczyć ilość informacji, które mogą budzić niepokoje);
- pozostawało w domu i ograniczyło kontakty z innymi osobami;
- swoją troskę i zainteresowanie mogło okazać dzwoniąc lub pisząc do kolegów i dziadków;
- dbało o siebie, często myło ręce, wietrzyło swój pokój;
- zrobiło coś, co je zrelaksuje, np. wykonało ćwiczenia fizyczne, czy namalowało obrazek, pomogło w codziennych czynnościach w domu.

W szkole dziecko uczy się wielu wiadomości i umiejętności. Rodzice mogą sprawić, że dziecko zacznie wykorzystywać tę wiedzę w praktyce. Zrozumienie przez dziecko użyteczności wiedzy i umiejętności szkolnych w codziennym życiu jest najlepszą motywacją do nauki niezależnie od czasu i miejsca. W opinii psychologów to właśnie kochający rodzice potrafią o obudzić w dziecku jego wewnętrzną motywację. Oto co można zrobić:

1. Ustal porządek dnia. Dzieci będą się czuły bezpieczniej i łatwiej będzie Wam unikać konfliktów jeśli ustalisz jasny porządek dnia ( stałe pory posiłków, snu, pracy i zabawy).
2. Zapewnij warunki do nauki w domu ( własny kącik, spokój).
3. Zawsze chwal wysiłki dziecka. Powiedz mu, że świetnie poradziło sobie ze swoim zadaniem i że doskonale wiesz, jak było mu ciężko, dlatego tym bardziej jesteś z niego dumny.

4. Dawaj dobry przykład. To, w jaki sposób radzisz sobie zarówno z sukcesami, jak porażkami, stanie się dla dziecka dobrą nauką.
5. Ogranicz nagrody. Zwykle uśmiech lub przytulenie w zupełności wystarczą.
6. Pomóż dziecku rozwiązywać problemy. Zamiast natychmiast je wyręczać, poproś, by zastanowiło się, jak może wybrnąć z danej sytuacji.

#### Przypominamy Państwu i Państwa dzieciom zasady bezpiecznego korzystania z Internetu.

Zaleca się, by dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie korzystały z urządzeń ekranowych dłużej niż dwie godziny dziennie. Najmłodsze dzieci nie powinny samodzielnie korzystać z wyszukiwarek, portali społecznościowych i innych serwisów dających nieograniczony dostęp do treści (zdjęć, filmów, tekstów). Najmłodsze dzieci nie powinny samodzielnie korzystać z komunikatorów czy portali społecznościowych. Ewentualne kontakty online powinny być ograniczone do znajomych osób i odbywać się pod kontrolą rodziców. Zakaz ten należy poprzedzić rozmową na temat zagrożeń związanych z kontaktami z nieznanymi. Dzieci nie powinny publikować samodzielnie w sieci treści, szczególnie prywatnych informacji, filmów, zdjęć. Taki zakaz powinien być połączony ze zwróceniem dziecku uwagi na zagrożenia związane z publikacją wizerunku i prywatnych informacji. Należy umówić się z dzieckiem, że za każdym razem kiedy trafi na nieodpowiednie treści lub cokolwiek innego je w sieci zaniepokoi, natychmiast nas o tym poinformuje. Kiedy dziecko zgłasza kontakt z nieodpowiednimi treściami, warto rozpoznać, co się wydarzyło, pochwalić je za poinformowanie o takim zdarzeniu. Jeżeli dziecko jest zaniepokojone, trzeba wytłumaczyć mu sytuację, zastanowić się, jak zmniejszyć prawdopodobieństwo podobnych okoliczności w przyszłości.

<http://www.dzieckowsieci.pl/> polecamy tę stronę do odwiedzenia przez rodziców. Powstała w ramach kampanii „Chroń dziecko w sieci” i ma na celu przestrzec rodziców przed konsekwencjami kontaktów dzieci w wieku wczesnoszkolnym ze szkodliwymi treściami w Internecie i wskazać jak ograniczyć ryzyko takich kontaktów. Dla dzieci polecamy stronę: <https://sieciaki.pl/>

W miarę możliwości proszę dostosować dla dzieci stanowisko do nauki.

- Na komfort pracy duży wpływ ma krzesło, które powinno zapewniać wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów oraz być wyposażone w: regulację wysokości siedziska – 40-50 cm od podłogi, regulację wysokości oparcia i regulację pochylecia oparcia, podłokietniki, płytę siedziska wyprofilowaną odpowiednio do odcinka udowego nóg i oparcia do naturalnego wygięcia kręgosłupa.
- Biurko powinno być na tyle szerokie i głębokie, aby można było ustawić elementy

wyposażenia stanowiska pracy w odpowiedniej odległości od siebie. Celem jest zapobieganie przyjmowaniu wymuszonych pozycji. Wysokość stołu, krzesła i podłokietników, powinny być w taki sposób, aby zapewnić naturalne położenie rąk przy obsłudze klawiatury, z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem. Pozwoli to na odciążenie mięśni.

- Monitor na biurku w odległości 40-75 cm od oczu, zapewnia, by kąt obserwacji ekranu wynosił 20°-50° w dół od linii poziomej prowadzonej na wysokości oczu. Taka organizacja stanowiska pracy pozwoli na zminimalizowanie obciążenia oczu i karku.

Dzieci powinny robić częste przerwy, należy wstać z krzesła i wykonać kilka ćwiczeń. Taki sposób postępowania i ćwiczenia fizyczne pozwolą młodym organizmom zmienić rodzaj obciążenia i rozluźnić mięśnie.

Zalecane ćwiczenia: <https://web.pip.gov.pl/ergonomia/cwiczenia.html>

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W SIECI DLA DZIECKA

Warto zadbać o to, by dziecko korzystające z Internetu przestrzegało następujących zasad:

Chroń swoją prywatność! Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy.

Zadbaj o swój wizerunek. Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.

Mów rodzicom, jeśli coś jest nie tak! W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer 116 111.

Nie ufaj osobom poznanym w sieci! Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

Szanuj innych w sieci! Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.

Korzystaj z umiarem z Internetu! Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi. Czas korzystania z sieci powinien być ograniczony.

Hasła to podstawa. Hasła to Twoje podstawowe i w zasadzie najważniejsze zabezpieczenie. Nie idź pod tym względem na łatwiznę i na przykład nie dodawaj wszędzie takiego samego hasła, np. daty urodzenia albo imienia swojego czworonoga. Silne hasło to zdecydowanie lepsze zabezpieczenie.

Zachowaj szczególną ostrożność wchodząc w linki. Bardzo częstym sposobem atakowania prywatności i wyciągania danych są rozsyłane na skrzynki pocztowe wiadomości e-mail, zawierające dziwne załączniki lub proszące o kliknięcie w jakieś linki. To tak zwany phishing. Nie istnieje jeden i do tego 100-procentowo pewny sposób na obronę. Najlepiej po prostu uważać i nigdy ich nie otwierać. Znacznie bezpieczniejsze jest samodzielne wchodzenie na interesującą Cię stronę.