

Higiena korzystania z Internetu w trakcie edukacji zdalnej

Higiena korzystania z Internetu w trakcie edukacji zdalnej

Zalecenia dla rodziców:

- Ograniczenie z korzystania urządzeń mobilnych poza czasem nauki.
- Wyznaczenie wyraźnych granic pomiędzy czasem edukacji w domu a czasem wolnym.
- Pomoc dziecku w sporządzeniu planu tygodnia uwzględniającego zajęcia szkolne i czas wolny.
- Pomoc dziecku w sporządzeniu planów pracy i listy zadań.
- Omawianie trudności i wyzwań związanych z nauką zdalną, docenianie wysiłku dziecka.
- Uwzględnienie wyjścia na dwór w planie dnia.

Zalecenia dla uczniów:

- Uporządkowanie miejsca pracy.
- Sporządzenie listy zadań do wykonania, regularne odhaczanie wykonywanych zadań.
- Regularne wietrzenie pokoju.
- Ograniczenie czasu korzystania z urządzeń elektronicznych poza czasem nauki zdalnej.
- Aktywne spędzanie czasu przerwy; krótkie ćwiczenia, posiłek i regularne nawadnianie .

Zalecenia dla nauczycieli:

- Krótkie przerwy na proste ćwiczenia fizyczne podczas lekcji, pod nadzorem nauczyciela.
- Zadawanie zadań domowych wymagających pracy z książką i zeszytem a nie z komputerem.
- Przeprowadzenie lekcji wychowawczych dotyczących tematów edukacji zdalnej, dyskusja z uczniami na tematy: metod i sposobów jakie uczniowie wypracowali, by ułatwić sobie naukę zdalną; jakich trudności doświadczają; jasne nazwanie tego, że edukacja zdalna jest bardziej wymagająca niż tradycyjna i wymaga większej samodyscypliny.
- Regularne docenianie uczniów za ich wytrwałość i uwagę.
- Przypominanie o konieczności odejścia od komputera na czas przerwy, dostarczenie uczniom konkretnych pomysłów na spędzenie przerwy.
- Stały kontakt z rodzicami w celu przekazywania informacji zwrotnych na temat funkcjonowania uczniów.

opracował: mgr Łukasz Madej – psycholog PPP-P w Opatówku