

„PORADNIK – nauka on-line”

Niniejszy poradnik powstał w związku z wprowadzeniem kształcenia na odległość w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania szkół i placówek oświatowych w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID- 19.

Określa on zasady prowadzenia nauczania na odległość i zawiera wytyczne pozwalające nauczycielom odnaleźć się w nowej dla wszystkich sytuacji.

Poradnik opracowano na podstawie nowych przepisów, które będą obowiązywały od 25 marca 2020 r. do 10 kwietnia 2020 r.

Nauczyciele!

Przed Wami zupełnie nowe wyzwanie, które wymaga od nas wszystkich pełnej mobilizacji i współpracy. Jesteśmy przekonani, że usystematyzowanie docierających do nas informacji pozwoli nam wszystkim w sposób racjonalny i efektywny podjąć działania związane z nauczaniem na odległość.

Poradnik zawiera najważniejsze informacje na tematy:

1. Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?
2. „PRACUJEMY W SIECI” - bezpieczeństwo w sieci.
3. Źródła wiedzy i materiały niezbędnych do realizacji zajęć.

Nauczycielu, rodzic może zadać Ci pytanie „Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?” Jesteśmy wręcz bombardowani informacjami o groźnym koronawirusie. Dzieci także. Mogą być i one zaniepokojone lub wręcz wystraszone sytuacją. Największym błędem jest udawanie, że

się nic nie dzieje: wtedy dziecko dostaje sprzeczne komunikaty. To zaś nie jest dla niego dobre. By wyjaśnić takie pojęcia, dobre są porównania do znanych dziecku rzeczy i sytuacji. Do wyjaśnienia najmłodszym, czym jest koronawirus, można posłużyć się darmową książeczką pt. **„Cześć. Jestem wirus – kuzyn grypy i przeziębienia. Nazywają mnie koronawirus”** napisaną przez psycholog Manuełę Monina Cruz - wersja polska do pobrania na stronie <https://www.mindheart.co/descargables>

Co robić, aby nie udzielał im się strach czy przerażenie, które być może odczuwamy w obcowaniu z epidemią?

Należy z dziećmi rozmawiać i na bieżąco mówić, co się dzieje. Jeśli my czujemy niepokój, to dziecko będzie to widziało i też będzie się niepokoić.

Najlepszym sposobem na to, żeby zapanować nad nerwową atmosferą, by przejąć kontrolę nad emocjami, jest nazwanie tego, co się dzieje. A więc powiedzenie: „To nowa sytuacja, pewne rzeczy muszą się teraz zmienić, ale wiemy co robić”. Gdy dziecko dostanie taki komunikat, będzie spokojniejsze. Ważne, by dać mu sygnał, że do tych zmian dostosujemy się chętnie, bo to ma nam dać bezpieczeństwo. Wtedy nie zostanie to potraktowane jak kara, jako coś niepokojącego, lecz wręcz odwrotnie: dziecko zrozumie, że fakt, iż nie idzie do szkoły czy do przedszkola, wynika z przemyślanych decyzji, które nam służą.

Rozmowie musi towarzyszyć ładunek spokoju i wsparcia, pokażemy mu, że wiemy, co mamy robić, mamy sytuację pod kontrolą, będzie czuło, że może nam zaufać i to je uspokoi.

Pamiętaj! Nierozmawianie z dzieckiem na ten temat jest największym błędem!

Codziennych rytuały i stałe punkty dnia dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Dlatego wytłumacz dziecku, dlaczego z dnia na dzień to się zmieniło.

Dlaczego nie wstajemy jak zwykle? Dlaczego nie idziemy do przedszkola? Po to, żeby zostać w domu, żeby chronić zdrowie i zminimalizować ryzyko zachorowania.

Rozmawiając z dzieckiem nie wybiegaj w przyszłość dalej niż na najbliższe kilkanaście dni. Mówmy o tym, co wiemy – zostajemy w domu, ale zorganizujemy sobie ten czas w ciekawy sposób. Ważne, aby dziecko widziało, że mamy na ten czas pomysł.

Jak wytłumaczyć kilkuletniowi, że nie może spotykać się z babcią i dziadkiem, bo to niebezpieczne?

Zasada jest taka sama – porozmawiajmy o tym, wyjaśnijmy mu tę sytuację, ale skoncentrujmy się na tych komunikatach, które są zgodne z prawdą, ale jednocześnie są wspierające. Jeżeli dziecko słyszy, że coraz więcej osób choruje, to nie zaprzeczajmy temu, powiedzmy mu, że tak bywa z chorobą zakaźną i dlatego tym ważniejsze jest to, żebyśmy przestrzegali reguł i starali się nie wychodzić z domu. Wytłumaczmy, że o starsze osoby musimy dbać szczególnie, ponieważ ich zdrowie jest delikatniejsze, dlatego nie widzimy się z babcią i dziadkiem. Zaproponuj dziecku formę kontaktu z dziadkami przez telefon, lub inną dostępną formę

komunikacji.

Podobnie możemy zrobić z przyjaciółmi i ze znajomymi. Pozwólmy dziecku np. umówić się na telekonferencję po obiedzie, zadzwonić do koleżanki, czy przyjaciela.

Dzięki nowym technologiom mamy spore możliwości komunikowania się...

Bądźmy ze sobą w stałym kontakcie: piszmy do siebie sms-y, wysyłajmy zdjęcia, komunikujmy się ze sobą, pielęgnujmy poczucie bliskości psychicznej, a mamy do tego wiele narzędzi. Wykorzystujmy nowe technologie, niech nam teraz służą.

„PRACUJEMY W SIECI” - bezpieczeństwo w sieci.

W związku z zaistniałą sytuacją i koniecznością organizacji zajęć lekcyjnych on-line dzieci więcej czasu korzystają z komputerów i innych urządzeń cyfrowych. Nowe technologie otwierają wiele możliwości, ale jednocześnie – niosą ze sobą problemy i zagrożenia.

1. Rodzicu, zwróć uwagę na to, co robi Twoje dziecko.
2. Staraj się kontrolować pracę dziecka na komputerze i innych urządzeniach cyfrowych.
3. Zabezpiecz komputer programami filtrującymi dostosowanymi do wieku dziecka oraz programami antywirusowymi.
4. Pamiętaj, że z Internetem dzieci łączą się nie tylko przez komputer, ale coraz częściej przez telefon komórkowy.
5. Bądź świadom, jak długo Twoje dziecko dziennie korzysta z Sieci - dbaj o zdrowy balans pomiędzy jego aktywnością w Sieci, a ruchem i zabawą.
6. Interesuj się i pytaj - staraj się poznać internetowy świat Twojego dziecka: jego znajomych, ulubione strony.
7. Nie wstydź się, jeśli mniej znasz się na komputerach i Internecie - nie musisz być ekspertem, żeby właściwie troszczyć się o bezpieczeństwo dziecka.
8. Szukaj wspólnych zainteresowań, zastanów się, czego może nauczyć Cię Twoje dziecko, żebyś lepiej poznał możliwości Internetu.
9. Pamiętaj, że Internet ma mnóstwo dobrych stron - bądź dumny z dziecka, kiedy zdobędzie nowe umiejętności i będzie czuło się sieciowym ekspertem w Waszym domu.
10. Słuchaj i nie krytykuj - Twoje dziecko musi czuć, że w każdej sytuacji może przyjść do Ciebie i powiedzieć o tym, co je zaniepokoiło czy przestraszyło.
11. W przypadku poważnych problemów z bezpieczeństwem w Internecie, w tym: nielegalnych treści, niebezpiecznych kontaktów, cyberprzemocy, możesz skontaktować się z ekspertami z Polskiego Centrum Programu Safer Internet.

Podczas kształcenia na odległość należy również wyjątkowo pamiętać o zasadach bezpieczeństwa i higieny pracy w trakcie nauki przed komputerem bądź urządzeniem

mobilnym. Przestrzeganie poniższych zasad ma znaczący wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Należy pamiętać, by praca z komputerem była dostosowana do ucznia pod względem ergonomii i z troską o jego zdrowie!

1. Ekran nie powinien odbijać światła - dlatego też ważne jest ustawienie go pod odpowiednim kątem w stosunku do jego źródeł. Monitor trzeba ustawić tak, aby światło nie znajdowało się z tyłu. Źle jest również, gdy użytkownik ma jasność przed sobą - np. lampkę nad ekranem. Optymalnie jest ustawić się bokiem.

2. Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm. Chodzi tu o możliwość ułożenia na biurku dłoni. Pisanie z rękoma bez oparcia jest bardzo uciążliwe dla użytkownika.

3. Odległość ekran-użytkownik powinna wynosić co najmniej 40 cm (wyciągnięta ręka wyznacza minimalną odległość od monitora).

4. Górna krawędź monitora nie powinna znajdować się powyżej linii wzroku użytkownika.

5. Wilgotność powietrza nie powinna być mniejsza niż 40% - chodzi tu o to, że w trakcie korzystania z komputera oczy mocno się wysuszają, dlatego ważne jest zapewnienie pewnego poziomu wilgotności w pomieszczeniu.

6. Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić co najmniej kąt prosty pomiędzy ramieniem a przedramieniem użytkownika.

7. I najważniejsze: w celu dbania o wzrok, po każdej 30 minutowej pracy przed ekranem, spójrz przez okno w daleko położony punkt, a następnie przenieś wzrok na jakiś punkt blisko siebie.

8. Rób częste przerwy i wykonuj podczas nich ćwiczenia rozluźniające mięśnie.

Aby w najbliższych dniach nasza praca odbywała się już w sposób zorganizowany i przemyślany postaramy się o wdrożenie działań zgodnych z wytycznymi Ministerstwa.

Musisz wiedzieć, że:

1. Zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość mogą być realizowane w szczególności z wykorzystaniem:

1. materiałów prezentowanych w programach publicznej telewizji i radiofonii,
2. innych niż wymienione w lit. a–c materiałów wskazanych przez nauczyciela;

3. przez podejmowanie przez ucznia aktywności określonych przez nauczyciela, potwierdzających zapoznanie się ze wskazanym materiałem i dających podstawę do oceny pracy ucznia;

4. z wykorzystaniem środków komunikacji elektronicznej zapewniających wymianę

informacji między nauczycielem, uczniem lub rodzicem;

5. przez informowanie rodziców o dostępnych materiałach i możliwych formach ich realizacji przez dziecko lub ucznia w domu – w przypadku dzieci objętych wychowaniem przedszkolnym, edukacją wczesnoszkolną, wczesnym wspomaganie rozwoju, zajęciami rewalidacyjno-wychowawczymi oraz uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Wskazanie źródeł i materiałów wiedzy niezbędnych do realizacji zajęć.

Nauczyciel za pośrednictwem wybranego z opisanych wyżej sposobów kontaktu wskaże rodzicom i uczniom materiały edukacyjne (platformy, strony i serwisy internetowe) pomocne w realizacji zajęć.

1. podręcznik, atlasy, materiały na str. internetowych wskazanych przez nauczyciela, filmy przyrodnicze, zdjęcia;
2. e-podręczniki i e-materiały do większości przedmiotów ogólnokształcących na wszystkich etapach kształcenia;
3. dodatkowe zasoby dydaktyczne do poszczególnych przedmiotów, w tym filmy edukacyjne, audiobooki;
4. przykładowe programy nauczania i scenariusze zajęć. Mogą to być m.in :
 1. epodreczniki.pl
 2. *Portal wiedzy dla nauczycieli*
 3. *Strona Centralnej Komisji Egzaminacyjnej i komisji okręgowych*
 4. *Podręcznik internetowy „Włącz Polskę!”*
 5. *Porta* lektury.gov.pl
 6. *Strona Centrum Nauki Kopernik*
 7. *Portale edukacyjne IPN: Portal edukacyjny Instytutu Pamięci Narodowej i Serwis IPN*

Przystanek historia

8. *Strona Krajowego Biura Programu eTwinning*
9. *Serwis Ninateka*
10. *Serwis Muzykoteka Szkolna*
11. *Biblioteka Cyfrowa Polonia*
12. *Biblioteka Cyfrowa Ośrodka Rozwoju Edukacji*
13. *Serwis Telewizji Polskiej*
14. *Serwis Polskie Radio Dzieciom*
15. <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/rozgrzewka-na-wf-przykladowe-zestawy-cwiczen-rozgrzewajacych-aa-auPT-KBWE-maR8.html>
16. http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf

