

## Warunki pracy zdalnej

1. Ustalić plan dnia – na każdy dzień zaplanować konkretne działania
2. Godzina wstawania powinna być stała. Rutyna w tym zakresie spowoduje przyzwyczajenie organizmu.
3. Poranek powinien być aktywny, tzn. mózg należy pobudzić do działania. Warto zacząć od wykonania kilku czynności – pościelenie łóżka, poranna kąpiel, śniadanie, ewentualnie krótka gimnastyka. Nie należy zajmować się oglądaniem ulubionych seriali, grami komputerowymi, kontaktem w mediach społecznościowych. Od takich przyjemności trudno oderwać się do lekcji.
4. Należy przygotować swoje miejsce do pracy.
  - Nie wszyscy dobrze potrafią się skupić w bałaganie na biurku.
  - Jeżeli nie jest potrzebny do pracy – wyłącz telewizor, telefon, komputer – lub przynajmniej wycisz powiadomienia.
  - Przygotuj niezbędne materiały, książki, zeszyty, narzędzia do pracy artystycznej.
  - Usuń wszystkie „rozpraszacze”.
5. Należy wyznaczyć godziny nauki – zgodnie z planem przekazanym przez nauczycieli.
6. Nie wolno zapominać o robieniu przerw w nauce. Nie zaszkodzi niewielka przekąska. Należy pić wodę. Warto zastosować ćwiczenia rozciągające, rozluźniające.
7. Stosować zróżnicowane techniki uczenia się.
  - Próbować dzielić materiał na mniejsze części. Po każdej części robić powtórki
  - Zaczynać od tego co jest dla Ciebie najtrudniejsze. Następnie przejdź do zadań łatwiejszych.
  - Należy przeplatać rodzaje aktywności.
  - Jeżeli zadanie jest krótkie – zrób je natychmiast.
  - Sporządzać notatki w najdogodniejszym dla siebie sposobie – notatki linearne, tabele, mapy mentalne, używaj zakresłaczy lub kolorowych sklerotek dla zaznaczania najistotniejszych treści itp.
  - „Powtarzaj, powtarzaj, powtarzaj” – to klucz do dobrej pamięci.
8. Pamiętaj o korzystaniu z pomocy – do Twojej dyspozycji masz nauczyciela, rówieśnika – komunikuj się w ustalony sposób.
9. Dbaj o swoją przestrzeń do nauki – ustal z rodziną sposób sygnalizowania, że jest Twój czas uczenia się – zamknięte drzwi, tabliczka na drzwiach, harmonogram na lodówce itp.
10. Wygoda – to odpowiedni strój, odpowiednie oświetlenie, wygodne krzesło, przewietrzona pomieszczenie.
11. Podstawą dobrej nauki jest prawidłowa regeneracja umysłu – pamiętać należy koniecznie o odpowiedniej dawce snu.

opr. pedagog A.Dobrzycka

## Bezpieczeństwo w sieci.

Zdalne nauczanie wymusiło intensywne korzystanie przez uczniów z technologii komputerowej.

Warto zapoznać się z informacjami jak zadbać o bezpieczeństwo uczniów w sieci.

Podstawowe zasady:

1. Korzystać z zaktualizowanego programu antywirusowego, najlepiej korzystać z oprogramowania, które jest sprawdzone.
2. Tworzyć indywidualne, bezpieczne, skomplikowane hasła. Nie ustala się hasel oczywistych, które są łatwe do odgadnięcia. Warto mieć inne hasło do każdego portalu i profilu. Jeżeli hasło do jednego miejsca zostanie wykradzione, inne hasła pozostaną bezpieczne.
3. Korzystać tylko z legalnego systemu operacyjnego i oprogramowania. Pirackie oprogramowania

mogą zawierać programy, które bez naszej wiedzy zainstalują się w komputerze i będą przekazywały informacje niepożądanym osobom. W ten sposób można utracić kody dostępu do kont internetowych, poczty i autoryzowanych stron.

4. System operacyjny, oprogramowanie antywirusowe trzeba systematycznie aktualizować. Luki w oprogramowaniu mogą posłużyć do włamania się do komputera.

5. Nie należy podawać w Internecie żadnych prywatnych danych, np. numeru PESEL, numeru dowodu osobistego, adresu.

6. Nie należy pobierać plików z niepewnych źródeł.

7. Nie wolno otwierać maili od nieznanych adresatów, a tym bardziej nie używać linków rozsyłanych w niechcianej poczcie oraz przez komunikatory. Mogą prowadzić do niebezpiecznych stron lub programów.

8. Nie należy nawiązywać relacji z nieznanymi użytkownikami w sieci.

9. Uważać na skrócone adresy URL. Jeśli chcemy skorzystać ze skróconego linku, należy upewnić się, że został udostępniony przez znaną nam osobę lub pochodzi z bezpiecznego źródła.

10. Warto najpierw zapoznać się z regulaminem, zanim zezwala się aplikacji na uzyskanie dostępu do lokalizacji czy treści w telefonie. Ta sama zasada dotyczy korzystania ze stron internetowych. W ten sposób udziela się dostępu do wielu informacji.

Bardzo ważne jest monitorowanie aktywności dziecka w sieci. Warto wykorzystać zabezpieczenia przed kontaktem z nieodpowiednimi treściami typu blokady rodzicielskie. Należy także uczyć dziecko krytycznego podejścia do informacji znalezionych w Internecie. Łatwo wierność może zostać wykorzystana przez osoby bazujące na kontaktach internetowych. Warto ustalić zasady korzystania z sieci oraz sposoby postępowania w razie nietypowych sytuacji, przyjrzeć się jak dziecko korzysta z Internetu, jakie strony odwiedza, poznać znajomych, z którymi koresponduje za pośrednictwem Internetu.

Źródło:

[www.opolska.policja.gov.pl](http://www.opolska.policja.gov.pl)

[www.prawokonsumenckie.pl](http://www.prawokonsumenckie.pl)

[www.gov.pl](http://www.gov.pl)

[www.komputerswiat.pl](http://www.komputerswiat.pl)

Zachęcam do obejrzenia szkolenia dla rodziców:

Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Internecie.

część 1. Młodzi w Internecie. <https://liblink.pl/DRTG5VcrVN>

część 2. Zagrożenia online. <https://liblink.pl/0bYK1CTI6O>

Polecam również poradnik dla rodziców:

Bezpieczne media. <https://liblink.pl/iKoLbJT9Zj>

Opr. pedagog A. Dobrzycka

## **Motywowanie uczniów do nauki.**

Obecnie wymuszony sytuacją epidemii KORONAWIRUSA czas nauki zdalnej jest rzadko wykorzystywanym w codziennej, tradycyjnej edukacji. Jest on czasem nowym, wymagającym adaptacji i równocześnie jest czasem trudnym zarówno dla uczniów jak i dla rodziców. Często rodzice chcą zmotywować swoje pociechy do nauki, ale nie zawsze wiedzą jak, gdyż doskonale wiemy, że w domu mają one wiele przyjemniejszych zajęć niż ślęczenie nad książkami.

Motywacja to energia, wola do działania. Gdy jesteśmy zmotywowani do czegoś, to czujemy w sobie energię, która ukierunkowana jest na dany cel. Ale motywacja to nie tylko energia do działania, to

przede wszystkim wybór, który podjęliśmy czyli ja chcę coś zrobić. Ja chcę jest kluczową składową motywacji.

Stara szkoła psychologii, mówiła, że możemy sprawić, żeby inni ludzie wykonywali nasze polecenia i nazywano to motywacją zewnętrzną. Niestety, gdy motywujemy dziecko zewnętrznymi sposobami, że staje się ono pasywnym odbiorcą i w takim wypadku nie ma miejsca na autonomiczne Ja chcę, gdyż energia do działania jest narzucona z zewnątrz. Motywacja zewnętrzna ma skutki uboczne - dziecko podejmuje działanie w momencie, gdy oczekuje po nim nagrody lub aby uniknąć kary. To wymuszone działanie trwa tylko do momentu otrzymania zapłaty lub trwania nadzoru. Strategie, na których opiera się motywacja zewnętrzna są krótkoterminowe i warunkowe, a dziecko może zareagować na ten sposób motywowania na dwa sposoby: albo się mu poddać albo się buntując. W jednym i drugim przypadku odbieramy dziecku możliwość decydowania o własnych potrzebach, poznawania samego siebie, brania za siebie odpowiedzialności. W przyszłości skutkuje to tym, że osoba jest wyobcowana od własnych potrzeb, ma problemy ze stawianiem sobie wszelkich celów i ich realizacją, nie ma umiejętności wewnętrznej sterowalności.

Każdy z nas od najmłodszych lat ma również potrzeby psychiczne, których realizacja gwarantuje rozkwit naszego potencjału. Te potrzeby można zawrzeć w trzech głównych obszarach: potrzeba autonomii, kompetencji, relacji.

Potrzeba autonomii: każdy z nas rodzi się z potrzebą samodecydowania o sobie, podejmowania własnych wyborów. Wystarczy spojrzeć na małe dziecko: ono wszystko chce samo- Ja sam/a! Ja chcę! Nikt z nas nie lubi tego uczucia, kiedy to inni kontrolują nasze życie, poczucia, że nie mamy na nie żadnego wpływu. Gdy czujemy, że druga osoba wywiera na nas zbyt duży nacisk to zaczynamy się buntować, lub gdy nie mamy innego wyjścia, biernie się poddajemy, tracąc przy tym energię do życia. Poczucie bycia kontrolowanym jest największym wrogiem motywacji wewnętrznej.

Potrzeba kompetencji: od najmłodszych lat rozwój przynosi nam satysfakcję i radość. To z potrzeby kompetencji pochodzi stan uskrzydlenia - który uważa się za najwyższy poziom osiągniętej motywacji wewnętrznej.

Potrzeba relacji: to prawdziwe, szczerze relacje z innymi ludźmi pozwalają nam rozwinąć skrzydła. Aby móc naprawdę się uczyć, popełniać błędy, stawiać i realizować swoje cele, dziecko potrzebuje być w bezpiecznej, wspierającej relacji. Ufna relacja wspiera potrzebę autonomii.

Motywacja wewnętrzna ma swoje źródło właśnie w realizacji tych potrzeb. Gdy zminimalizujemy stosowanie metod motywowania zewnętrznego i zaczynamy wspierać motywację wewnętrzną to powodujemy, że osoba jest m.in: bardziej kreatywna, bardziej zaangażowana w swoją pracę, osiąga lepsze rezultaty, umie stawiać sobie cele i efektywnie je realizować, ma wyższą samoocenę, to zarówno poczucie własnej wartości, jak i zwiększa chęć podejmowania kolejnych wyzwań. W przypadku niektórych dziedzin (bliskich rodzicowi) powinien On mieć gotowość wskazania miejsc poszukiwania wiedzy, wyjaśniania niejasności, słowem: być obok i dopingować.

Jako rodzice odpowiadamy za budowanie poczucia własnej wartości u naszego dziecka. Rolą rodziców jest pomóc wykształcić w nim energię i inicjatywę, by znaleźć sposób zrównoważenia ewentualnej swojej słabości. Jest to szczególnie ważne w okresie dojrzewania, bo wówczas często jedynym źródłem poczucia własnej wartości jest akceptacja grupy rówieśniczej. Wiara we własne możliwości może zaprowadzić na sam szczyt, a jej brak powoduje utratę mnóstwa fantastycznych okazji do nauki, zabawy, poznania ciekawych ludzi.

W procesie szkolnego uczenia się motywacja odgrywa dużą rolę, ale należy motywować mądrze. Jest ona siłą pobudzającą do nauki, zdobywania wiedzy i rozszerzania własnych zainteresowań. Nastolatek będzie miał poczucie, że rodzice i bliscy doceniają jego trud i wysiłek włożony w naukę.

W nauce zarówno tradycyjnej, jak i zdalnej niezbędny dla podniesienia efektywności jest zawsze PLAN DNIA. W naszej codzienności każda czynność ma swój określony czas i miejsce. W tej nowej edukacyjnie sytuacji młodzież może się gubić i nie może mieć trudność by szybko się odnaleźć. Dlatego tak ważne jest pomoc w ustaleniu planu dnia i wsparcie w realizacji tegoż planu. Pozwala to na odbudowanie poczucia bezpieczeństwa i możliwość zaplanowania podejmowanych działań.

PAMIĘTAJMY, IŻ ZAWSZE BEZCENNYM KLUCZEM DO SUKCESU NASZEGO DZIECKA JEST MIŁOŚĆ I AKCEPTACJA. NAJWAŻNIEJSZĄ SPRAWĄ W ZAKRESIE MOTYWOWANIA NASTOLATKA DO NAUKI JEST BEZWARUNKOWA MIŁOŚĆ ORAZ AKCEPTACJA PRZEZ RODZICÓW I OSOBY ZNACZĄCE, BEZ WZGLĘDU NA TO, CO ADOLESCENT ROBI CZY JAK SIĘ ZACHOWUJE W TYM TRUDNYM DLA OBU STRON OKRESIE.

KAŻDE DZIECKO, KTÓRE WYRASTA W ATMOSFERZE AKCEPTACJI, POCZUCIU, ŻE JEST KOCHANE I SZANOWANE, ŁATWIEJ PRZYJMIE NASZ PUNKT WIDZENIA. DZIECKO, KTÓRE NABIERZE WIARY I PEWNOŚCI SIEBIE, ŁATWIEJ ADOPTUJE SIĘ DO NOWYCH OKOLICZNOŚCI, SZYBCIEJ POKONA PROBLEMY I CHĘTNIEJ BĘDZIE STAWIAŁO CZOŁA WSZELKIM PRZECIWNOCIOM.

Dla zainteresowanych zgłębieniem tematu LITERATURA :

1. Buchner. Ch - Sukces w szkole jest możliwy
  2. Hamer. H - Do efektywności nauczania
  3. D. Stipek, K. Seal- Jak nakłonić dziecko do nauki?
  4. G.W.Green - Jak pomagać dziecku w nauce?
  5. A.Faber, E.Mazlish - Jak mówić, żeby dzieci uczyły się w domu i w szkole
- opr. psycholog A.Miazga