

Dobre słowo na dziś:

Krotki poradnik dla rodziców



Czas trwającej epidemii i kwarantanny to ogromne wyzwanie dla edukacji. To także trudne zadanie dla uczniów jak i rodziców, którzy muszą często samodzielnie opanować duże partie materiału oraz wspomagać uczniów w procesie edukacji domowej.



Zachęcamy rodziców do zachowania właściwego rytmu dobowego i stworzenia planu dnia, aby cieszyć się dobrą kondycją psychiczną jak najdłużej. Istotne jest, aby uwzględnić następujące działania, realizowane w ciągu dnia:

- **Czasu na pracę i naukę.**
- **Czasu na odpoczynek.**
- **Posiłki i ich przygotowanie.**
- **Domowe obowiązki, takie jak: sprzątanie, opieka nad domowymi zwierzętami.**
 - **Higiena, a także psychiczna (tak ważnej właśnie teraz!).**
- **Sposób spędzania czasu wolnego indywidualnie i wspólnie.**
 - **Inne, ważne dla Rodziny kwestie.**

Przez najbliższe tygodnie dziecko nadal będzie uczyło się zdalnie. Być może będzie to związane z częstszym niż dotychczas wykorzystaniem komputera, tabletu czy telefonu komórkowego do celów dydaktycznych. Istotne jest ustalanie stałej pory wykonywania kolejnych ćwiczeń czy kart pracy, nawet w skróconej formie. Zachowanie systematyczności pozwoli dziecku wejść w rytm wykonywanych zadań i innych obowiązków w ciągu dnia.

Pamiętajmy, że ten czas dziecka spędzony w sieci oznacza naukę. Nie zapominajmy o tym, rozliczając dziecko z czasu spędzonego przed komputerem. To nauka, a nie czas na zabawę.

Drodzy rodzice! Zachęcamy, aby zaplanować czas także na przyjemności, takie jak wspólne przygotowanie posiłków, wieczór z planszówkami. Nie zapominajmy także o kontakcie z rówieśnikami, szczególnie w dobie dostępu do komunikatorów online. To bardzo ważny element w rozwoju psychospołecznym dziecka jak i sposób na relaks.