

***Higiena
pracy podczas
nauczania na
odległość***

AUTOR: MGR ANNA KRAWCZYK,
PSYCHOLOG



Drogi Rodzicu...

Komputer wraz z dostępem do Internetu, z którego korzystają dzieci podczas realizowanego na terenie całego kraju nauczania zdalnego, można i trzeba traktować jako doskonałą pomoc w kształceniu i rozwoju Waszych pociech. Jednak należy pamiętać, że za ogromnymi zasobami wiedzy, rozwojem określonych umiejętności może kryć się niebezpieczeństwo.

Jeśli będziesz rozsądnym i rozważnym rodzicem współpracującym z dzieckiem, będziecie mogli bawić się razem i cieszyć się z dobrodziejstwa komputera. Należy jednak przestrzegać pewnych wskazówek. Oto one.



Główne wytyczne:

Niezwykle istotną wartością jest codzienne rozmawianie z dziećmi na temat ich potrzeb, przeżywanych stanów emocjonalnych, oczekiwań, nadziei, rozterek.

Optymalne organizowanie i dzielenie aktywności na pory wykonywania obowiązków domowych, szkolnych (aktualnie poprzez nauczanie na odległość, ze względu na stan epidemii związany z pojawieniem się koronawirusa) i czas na odpoczynek.



Główne wytyczne

Zachowanie stałego rytmu dnia, okresów snu i czuwania, prowadzenie zdrowego trybu życia, regularne odżywianie, wspólne spożywanie posiłków, dbałość o dostateczną ilość ruchu, w miarę możliwości na świeżym powietrzu.

Organizowanie czasu wolnego, określenie jasnych zasad dotyczących korzystania z komputera, telefonu, wyciąganie konsekwencji w sytuacjach kiedy dziecko nie stosuje się do ustalonych reguł.

Warto posiadać z dzieckiem wspólne hobby lub sposób spędzenia wolnego czasu.



Główne wytyczne

Celem ograniczenia możliwości nadmiarowego korzystania z telefonu i gier komputerowych, wskazana jest optymalna organizacja wolnego czasu i rozwijanie zainteresowań pozaszkolnych dziecka – mogą to być różne formy: sport, gra na instrumentach, modelarstwo, szachy i inne działania, których istotą jest systematyczny wysiłek.

Bardzo ważne jest to, aby działalność ta była zgodna z preferencjami dziecka i przynosiła mu radość.



Główne wytyczne

Należy uświadamiać dziecku niebezpieczeństwo możliwości uzależnienia się od nowych technologii, wskazać wynikające z tego zagrożenia.

Aby nie dopuścić do uzależnienia dziecka od komputera należy pamiętać o właściwym doborze programów edukacyjnych i gier komputerowych, a także w miarę możliwości lokalowych ustawieniu sprzętu nie w pokoju dziecka.

Warto także usiąść koło młodego gracza i przyrzeć się, co dzieje się na ekranie. Od czasu do czasu można zagrać razem z dzieckiem, aby wspólnie analizować to co się dzieje w wirtualnym świecie.

Należy wprowadzić ograniczenia czasowe i limity korzystania przez dziecko czy młodzież z komputera, dostępu do Internetu, gier, telewizora i innych mogących je ograniczyć urządzeń, np. komórki, tabletu.



Ograniczenia czasowe



Ile czasu dziennie przed monitorem?

Czas spędzony przed monitorem zależy od wieku dziecka. Orientacyjne limity czasowe dla poszczególnych grup wiekowych (poza okresem poświęconym na nauczanie zdalne):

- **5-6 lat max 20 minut**
- **7-8 lat max 40 minut**
- **9-10 lat max 60 minut**
- **11-12 lat max 90 minut**
- **12-16 lat max 120 minut**

***Dziękuję za
uwagę***

AUTOR: MGR ANNA KRAWCZYK,
PSYCHOLOG

