

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W NAUCE ZDALNEJ I NIE TYLKO?

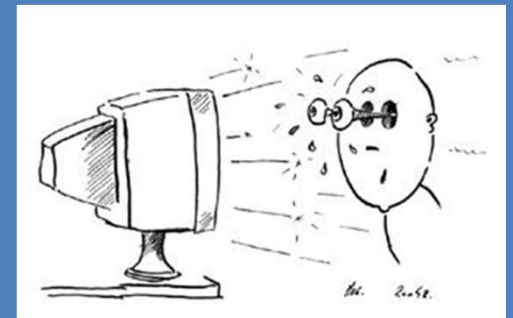


CZAS PRZED EKRADEM

To zupełnie naturalne, że podczas nauki zdalnej, dzieci spędzają więcej czasu przed ekranem niż w normalnych warunkach. Warto zwrócić uwagę na fakt, czy przypadkiem dziecko pod pretekstem nauki nie spędza całego dnia przed monitorem, a dodatkowo w weekendy, jako ulubioną formę relaksu wybiera gry komputerowe, z którymi przegrywają wszystkie inne aktywności.

„Czas ekranowy” nie może się rozwlekać na cały dzień – trzeba tu szukać równowagi.

Należy pamiętać, aby dziecko nie korzystało z multimediiów tuż przed snem, najlepiej wyłączyć ekran na co najmniej godzinę przed pójściem spać. Lekarze twierdzą, że mózg dziecka jeszcze dwie godziny po wyłączeniu mediów przetwarza informacje, obrazy i dźwięki, co skutecznie opóźnia należyty odpoczynek.



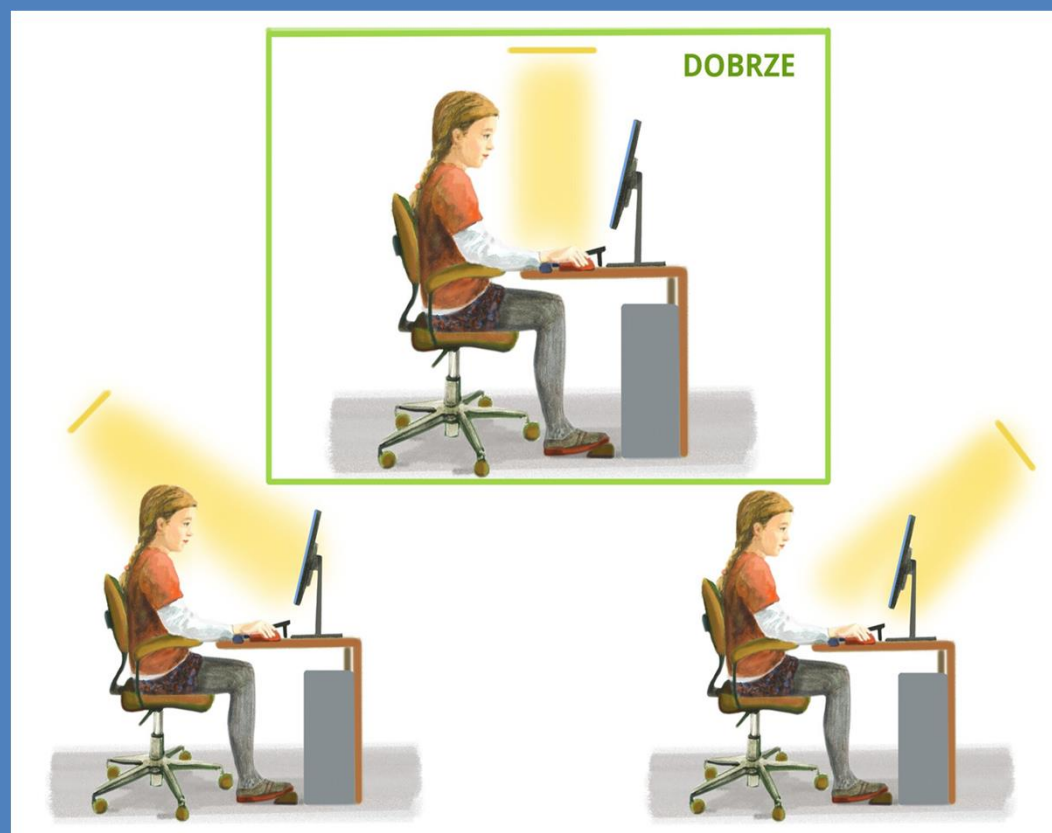
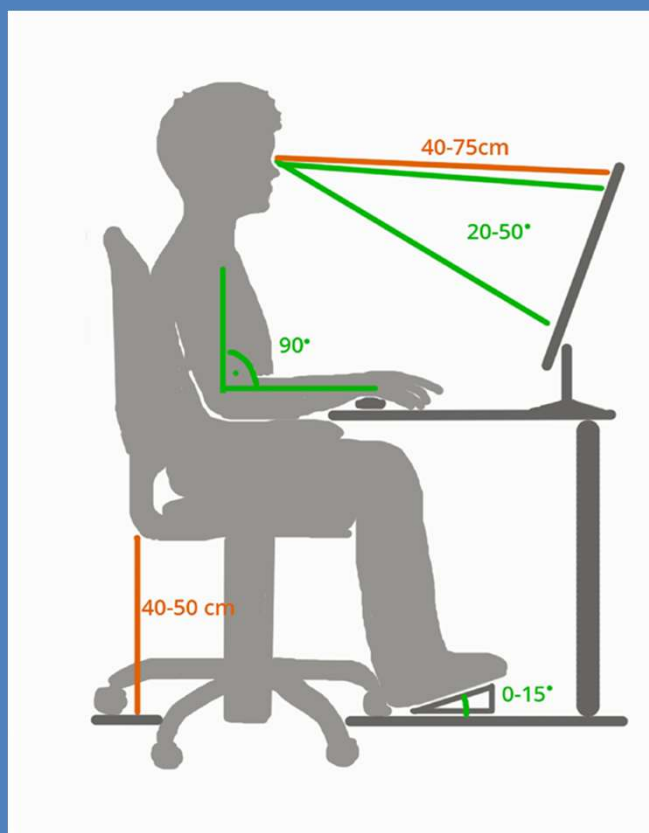
DOBRA PRZESTRZEŃ DO NAUKI

Stanowisko do pracy przy komputerze powinno być zorganizowane tak, by jego elementy były wygodne i nie wywoływały zmęczenia u użytkownika.

- Wyznacz stałe miejsce do nauki, najlepiej niech to będzie pokój dziecka, który wcześniej został wywietrzony.
- Kontroluj temperaturę w pokoju- zbyt wysoka temperatura rozleniwia.
- Pilnuj porządku w pokoju i na biurku dziecka, schowaj rzeczy, które absorbują i rozpraszają jego uwagę.
- Komputer powinien znajdować się z dala od urządzeń wydzielających ciepło (kaloryfery) i emitujących duże pole elektromagnetyczne.
- Najlepiej, by blat biurka znajdował się na wysokości łokci dziecka.
- Zapewnij dziecku wygodne (najlepiej obrotowe) krzesło. Oparcie fotela należy dopasować do kształtu pleców.

ORGANIZACJA MIEJSCA PRACY

Prawidłowe ustawienie monitora, to 50-70 cm od oczu. Nie należy ustawiać go przodem do okna. Osoba przy komputerze powinna siedzieć tak, by mniej więcej górna krawędź monitora znajdowała się na wysokości jego wzroku. Stanowisko pracy powinno być oświetlone światłem rozproszonym, niepowodującym oślnienia. Im mniej światła zewnętrznego pada na ekran, tym lepiej.



PRZERWY W NAUCE – MÓZG BĘDZIE ZA NIE WDZIĘCZNY

Dużo czasu spędzonego przed ekranem powoduje spadek formy oraz pogarsza samopoczucie – może wystąpić np. uczucie przewlekłego zmęczenia, suchość oczu czy ból głowy albo pleców. Żeby do tego nie dopuścić, warto wprowadzać krótkie przerwy na regenerację organizmu.

To może być 15 minut na „rozprostowanie kości”. Wystarczy kilka prostych ćwiczeń: wymachy rąk, przysiady, skłony, pajacyki. Po niewielkim wysiłku wraca się do nauki z większą ilością energii.

Zbawienny wpływ na regenerację fizyczną i psychiczną mają krótkie wyjścia na świeże powietrze. 10 minutowy spacer przyniesie dużą ulgę oczom.

Młodsze dzieci potrzebują częściej krótkich przerw. Dziecko w wieku 7-10 lat potrafi skupić uwagę na ok. 20 minut, a czym starsze dziecko, tym koncentracja uwagi sukcesywnie rośnie, ale nie przekracza 40 minut, po tym czasie nauka staje się już mało efektywna. Krótki relaks ciała znów pobudzi mózg do działania.

ZDROWE CIAŁO- BYSTRY UMYSŁ

Jeśli ciało jest zmęczone, umysł nie będzie w stanie pracować.

Należy zadbać o dietę dziecka i ograniczyć jedzenie słodczy. Podczas nauki zdalnej, aż kusi, żeby uprzyjemnić i osłodzić sobie życie. Cukier pobudza wytwarzanie serotoniny – jej działanie poprawia humor, powoduje szybki przyływ energii, ale w krótkim czasie następuje jej gwałtowny spadek, co w efekcie równie szybko przekłada się na spadek koncentracji uwagi oraz znużenie. Nadmiar cukru w organizmie dziecka powoduje nadpobudliwość, rozdrażnienie i nie sprzyja efektywnej nauce.

Należy zapewnić dziecku zdrowe przekąski, np. świeże lub suszone owoce, warzywa, wszelkiego rodzaju orzechy, które mają znaczący wpływ na rozwój mózgu (dieta dzieci bogata w kwasy tłuszczowe omega-3 sprawia, że mają one lepiej rozwinięte procesy poznawcze, zdolności koncentracji i logicznego myślenia). Warto zastąpić słodkie napoje niegazowaną wodą (szklanka wody skutecznie poprawi koncentrację).

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Instytut Żywności i Żywienia alarmuje, że polskie dzieci tyją najszybciej w Europie.

Biorąc pod uwagę okres kwarantanny, który sprzyja niekontrolowanemu podjadaniu oraz braku aktywności fizycznej można spodziewać się eskalacji problemu otyłości u dzieci.

Należy zwrócić szczególną uwagę na dietę bogatą w tłuszcze nasycone i węglowodany (cukry) oraz brak aktywności fizycznej, bo to te czynniki sprzyjają rozwojowi nadwagi i otyłości.

Ruch to potężne narzędzie do uwalniania potencjału i trudnych emocji. Ponadto ćwiczenia fizyczne to bardzo dobry sposób na walkę ze stresem.

DOBRY PRZYKŁAD

Wspólna aktywność fizyczna, to świetna okazja do wzmocnienia rodzinnych więzów.

Nie potrzebujecie do tego ani niebotycznych pieniędzy, ani technologicznych nowinek czy idealnej, bezwietrznej pogody. Przepis na dobrą zabawę jest bardzo prosty i składa się tylko z trzech składników; dobrych chęci, wolnego czasu i odrobiny wyobraźni.

W okresie pandemii należy docenić fakt posiadania własnego podwórka, z którego można korzystać do woli. Wspólny spacer z dzieckiem np. po lesie, jazda na rowerze i inne aktywności na świeżym powietrzu nie są zabronione.

Każda pora roku jest dobra, aby świetnie się razem bawić i aktywnie spędzać czas.

W czasie niepogody zachęcaj dziecko do ćwiczeń ruchowych- skakanie na skakance, w gumę, taniec, np. zumba. Te proste sposoby aktywności fizycznej niosą ze sobą liczne korzyści dla organizmu. Spędzając czas w podskokach, można spalić aż 1000 kalorii w ciągu godziny.

ABY CZAS PRZY KOMPUTERZE NIE BYŁ STRACONY- MOTYWUJ DZIECKO DO NAUKI

- Traktuj poważnie każdy przedmiot.
- Zapewnij dziecku naukę w komfortowej ciszy, wyłącz wszelkie źródła dźwięku (rozpraszacze).
- Naucz dziecko traktować naukę jak wyzwanie. Pokazuj mu, jak wartościowe jest robienie czegoś, co do tej pory nie rozumiało.
- Chwal dziecko, doceniaj jego wysiłek i trud.
- Wpajaj, że nad mądrością trzeba pracować.
- Nie wyręczaj dziecka w odrabianiu lekcji. Nie podawaj mu gotowych rozwiązań, ale naprowadź i udziel wskazówek. Samodzielnie rozwiązane zadanie dostarczy dziecku dużej satysfakcji i wzmocni w nim poczucie, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami.
- W sytuacji zniechęcenia wskazuj na postęp, jaki już poczyniło i jak wiele już osiągnęło.
- Podkreślaj sukcesy, zamiast braki, cieszcie się wspólnie z dobrych ocen.
- Nagradzaj dziecko za wysiłek, jaki wkłada w proces nauki.
- Wspierająca postawa rodzica jest najlepszą motywacją do nauki i rozwoju dziecka.

USPRAWNIANIE PROCESÓW POZNAWCZYCH PRZEZ ZABAWĘ

Układanie puzzli rozwija spostrzegawczość, wyobraźnię przestrzenną, zdolności manualne, pamięć oraz umiejętności analizy i syntezy, które usprawniają technikę czytania. To zabawa, która nie ma ograniczeń wiekowych, wystarczy odpowiednio dobrać trudność wzoru i wielkość elementów. Badania wykazały, że dzieci układające puzzle od małego (2-4 lata), lepiej radzą sobie później z przedmiotami ścisłymi.

Budowanie z klocków to same superlatywy- wyzwala kreatywność, uczy cierpliwości i spostrzegawczości, zachęca do planowania, wspiera rozwój manualny oraz poprawia koordynację wzrokowo-ruchową.

Gra w szachy- poprawia koncentrację, rozwija umiejętności arytmetyczne, uczy planowania oraz konsekwencji swoich działań.

Gry memory to doskonały trening spostrzegawczości i koncentracji uwagi.

Gry planszowe uczą współzawodnictwa, stosowania się do reguł, sztuki przegrywania oraz rozwijają myślenie logiczne, a przede wszystkim są źródłem świetnej zabawy dla całej rodziny.

UFAJ, ALE SPRAWDZAJ

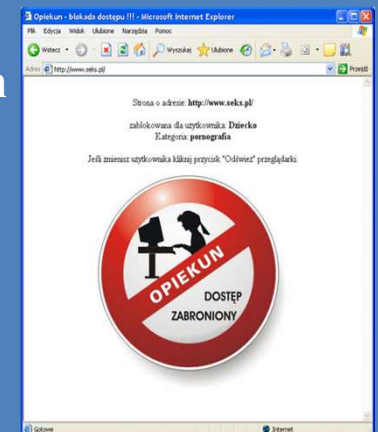
Konsekwencją zdalnej nauki jest znacznie wydłużony czas spędzany przy komputerze. Zachęcamy Państwa do kontroli aktywności Waszych dzieci w Internecie. Prosimy o wzmożoną czujność i nadzór poczytań młodzieży w mediach społecznościach.

Dzieci pozostawione same sobie są narażone w Internecie na treści niebezpieczne dla rozwoju psychicznego i moralnego oraz niebezpieczne kontakty.

Zachęcamy Państwa do zainstalowania aplikacji kontroli rodzicielskiej, np.:

- Beniamin (oprogramowanie blokuje dostęp do stron o tematyce pornograficznej oraz zawiera szereg innych możliwości, które zapewnią bezpieczeństwo dziecku w Internecie, ponadto program jest bardzo łatwy w instalacji i obsłudze).

- Kaspersky Safe Kids Free (oprogramowanie monitorujące aktywność w mediach społecznościowych, typu Facebook oraz sprawdzające połączenia telefoniczne i SMS pod kątem nieodpowiednich słów i zwrotów. Powiadomienia o zagrożeniach docierają do rodziców w czasie rzeczywistym w formie alertu dostarczonego na telefon lub e-maila).



POWODZENIA

Danuta Bugajska pedagog szkolny