



Propozycje do wdrożenia od zaraz dla dyrektorów szkół i nauczycieli dotyczące dostosowania form i wymagań nauczania do trybu nauki zdalnej pozwalające na zadbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci i młodzieży

Dbać o higienę zdrowia fizycznego i psychicznego ucznia podczas lekcji zdalnych

1. Na początku każdej lekcji można poprosić uczniów o krótką aktywność fizyczną. Zapropionować spacer po mieszkaniu, czy pokoju, lub wykonanie kilku ćwiczeń np. kręcenie głową na boki, przysiady.
2. Na lekcjach wychowania fizycznego i godzinie wychowawczej motywować dzieci do codziennego wychodzenia z domu.
3. Informować rodziców jak ważny jest codzienny ruch. Obecnie WHO zaleca dla dzieci w wieku szkolnym minimum 60 minut dziennie aktywności fizycznej, najlepiej na świeżym powietrzu.
4. Nie zadawać do pracy w domu zadań wymagających używania komputera, tabletu, telefonu (urządzenia ekranowego).
 - nie przysyłać na platformę internetową tabletek czy ćwiczeń do przepisania. Zwiększa to ilość czasu, który dzieci i młodzież muszą spędzać przed komputerem,
 - zadawać pracę domową z ćwiczeń i/lub zadania z podręczników do wykonania w zeszycie.
5. W przypadku oceniania zachowania w systemie punktowym zweryfikować elementy systemu oceniania i dostosować do trybu nauki zdalnej.
 - czy muszą być punkty ujemne, gdy dziecko spóźni się na odczytywanie listy obecności?
 - dawać więcej możliwości uzyskania przez dzieci punktów dodatnich z zachowania. Szanse na uzyskanie tych punktów są w trybie nauki zdalnej bardzo małe, a punkty ujemne są niestety przyznawane,
 - przypominać uczniom na każdej godzinie wychowawczej, w jaki sposób mogą zdobywać punkty dodatnie z zachowania,
 - zamiast dawać od razu punkty ujemne (które się nie kasują), zawsze najpierw umówić się z uczniem w jaki sposób może naprawić swoje zachowanie. Każdy powinien mieć możliwość poprawy zachowania, zadośćuczynienia. Jest to jeden z warunków prawidłowego rozwoju dziecka w sferze moralnej.
6. Należy założyć, że trudności z koncentracją, zrozumieniem poleceń oraz motywacją do nauki dotyczą w trybie nauki zdalnej wszystkich uczniów.

Dlatego zaleca się:

 - powtarzanie poleceń, gdy uczniowie dopytują, bez komentowania, że nie uważają,
 - mówić dzieciom i młodzieży wprost co mają zrobić, nawet jeśli trzeba to powtórzyć kilka razy; starać się mówić co mają zrobić, a nie czego nie robić,

- przekazywać polecenia do zadań werbalnie i równocześnie pisemnie na kanale tekstowym czy na tablicy platformy internetowej i dłużej je eksponować,
- wpisywać co jest zadane na pracę domową również do Dziennika Elektronicznego, tak aby mieli do tego dostęp również rodzice uczniów.

7. Kontaktować się częściej z rodzicami w sprawie dzieci:

- informować rodziców na Dzienniku Elektronicznym np. po jednym dniu czy tygodniu, że dziecko się nie loguje na lekcje zdalne,
 - kontaktując się z rodzicem zapytać najpierw o zdrowie i samopoczucie rodziny, dziecka, wyrazić przekonanie, że nauczyciel zdaje sobie sprawę, że nauka zdalna jest trudna dla wszystkich.
8. Badania sprzed pandemii wykazują, że do 25% dzieci i młodzieży ma trudności w zakresie zdrowia psychicznego (zaburzenia lękowe, depresyjne, psychosomatyczne, zaburzenia jedzenia, itd.). Sytuacja nauki zdalnej jest dla uczniów i rodzin stresująca i obciążająca.

Każdy nauczyciel powinien zdawać sobie sprawę, że w klasie może mieć ¼ uczniów z takimi trudnościami. Nawet jeśli nie mają opinii o trudnościach czy orzeczenia do kształcenia specjalnego z poradni psychologiczno-pedagogicznej.