**Wskazówki dla rodziców pomocne w powrocie do szkoły dzieci po okresie pandemii i nauczania zdalnego**

1. Rozmawiaj ze swoimi dziećmi o ewentualnych trudnościach i niepokojach, związanych z powrotem do szkoły. Staraj się rozmawiać na trzech płaszczyznach: fakty (kiedy i jak wrócimy do szkoły), myśli (czy to dobra decyzja ? - plusy i minusy), uczucia (co czujesz, kiedy myślisz o powrocie?). Słuchaj i okazuj zrozumienie, nawet jeśli tobie problemy dziecka wydają się błahe. Akceptuj trudne myśli i emocje, zapewnij o wparciu, bądź otwarty   
   i zapytaj swoje dziecko, jak możesz mu pomóc. Pokaż sposoby radzenia sobie z lękiem.
2. Szukaj bilansu pomiędzy stanowczością a wyrozumiałością. Jeśli dziecko ma problem z wyjściem z domu do szkoły, pamiętaj, że ono nie robi tego, aby Cię celowo zdenerwować. Staraj się pomóc dziecku, nie koncentrować na negatywach. Pokazuj także pozytywy powrotu do szkoły. Stwórz razem   
   z dzieckiem listę przyjemności, jakie mogą je spotkać w szkole. W uzgodnieniu ze szkołą zgódź się na hybrydową formę nauki (dziecko tymczasowo bierze udział w lekcjach w domu), jeśli to pomoże w powrocie.
3. Pamiętaj o zasobach (zaletach, zdolnościach, osiągnięciach) swojego dziecka, podkreślaj je i ich rolę w powrocie do szkoły. Porozmawiaj o tym ,czego   
   o sobie nauczyliście się w czasie pandemii. Zróbcie listę pozytywnych rzeczy, które dalej można rozwijać. Doceniaj małe kroczki, chwal za pokonywanie trudności. Daj dziecku czas na przystosowanie się do powrotu do szkoły, nie popędzaj.
4. Zgłoś się do specjalisty (np. psychologa, psychoterapeuty, pedagoga, interwenta kryzysowego), jeśli silne objawy kryzysu u dziecka utrzymują się ponad miesiąc. Specjalista nie będzie oceniał Twoich umiejętności rodzicielskich, chociaż może zasugerować jakąś zmianę. Zaniepokoić   
   w szczególności powinny Cię: niski nastrój, brak odczuwania radości, utrata pasji i zainteresowań, silna wrażliwość, mocne wahania nastroju, zaburzenia snu i apetytu, paniczne unikanie tematu powrotu do szkoły.
5. Dbaj o siebie i buduj atmosferę wsparcia razem z nauczycielami (im też jest ciężko). Grasz z nauczycielami do jednej bramki a nie w przeciwnych drużynach. Dzieci potrzebują wypoczętych, szczęśliwych, realizujących się także poza rodzicielstwem, mam i ojców. Swoją postawą wobec nauczycieli   
   i powrotu do szkół modelujesz zachowanie dziecka.

Na podstawie materiałów Fundacja INNOPOLIS.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Strzelcach Krajeńskich

Drogi uczniu, pamiętaj o zachowaniu higieny pracy przy komputerze podczas nauki zdalnej oraz odrabiania lekcji.

1. Przygotuj swoje miejsce pracy, pamiętaj by nie siedzieć z twarzą skierowaną w stronę okna. Światło z zewnątrz może powodować duże zmęczenie oczu. Niweluj odblask poprzez ustawienie monitora pod odpowiednim kątem, zasłonięcie okna czy zgaszenie światła.

2. Zadbaj, abyś miał możliwość patrzenia w dal poza ekran komputera. Zapobiega to szybkiemu męczeniu oczu.

3. Pamiętaj, aby podczas pracy wykonywać krótkie przerwy w patrzeniu na ekran. Możesz np. przez chwilę mrugać oczami. Ćwiczenie to pozwala na relaksację mięśni ocznych oraz przeciwdziała wadom wzroku np. krótkowzroczności, pozwala także na odpowiednie nawilżenie oraz oczyszczenie gałki ocznej.

4. Wybierając miejsce do pracy, zadbaj o właściwe oświetlenie.

5. Zachowuj prawidłową pozycję ciała. Wysokość siedziska i blat biurka ustawione tak, aby biodra, kolana i stopy przyjmowały kąty proste, a łokcie opierały się o blat bez pochylania tułowia. Oczy powinny znajdować się w odległości 45 – 60 cm od monitora

6. Pamiętaj, aby podczas pracy nie pochylać głowy oraz nie garbić się.

7. Stosuj prawidłową technikę pisania.

8. Rób częste przerwy w pracy wykonując różnego typu ćwiczenia np. rozciąganie pleców, potrząsanie dłońmi, głębokie oddechy.

Wskazówki praktyczne przydatne podczas odrabiania lekcji, w tym pracy przy komputerze

1. Przygotuj swoje miejsce pracy, pamiętaj by nie siedzieć z twarzą skierowaną w stronę okna. Światło z zewnątrz może powodować duże zmęczenie oczu. Niweluj odblask poprzez ustawienie monitora pod odpowiednim kątem, zasłonięcie okna czy zgaszenie światła.

2. Zadbaj, abyś miał możliwość patrzenia w dal poza ekran komputera. Zapobiega to szybkiemu męczeniu oczu.

3. Pamiętaj, aby podczas pracy wykonywać krótkie przerwy w patrzeniu na ekran. Możesz np. przez chwilę mrugać oczami. Ćwiczenie to pozwala na relaksację mięśni ocznych oraz przeciwdziała wadom wzroku np. krótkowzroczności pozwala także na odpowiednie nawilżenie oraz oczyszczenie gałki ocznej.

4. Wybierając miejsce do pracy, zadbaj o właściwe oświetlenie.

5. Zachowuj prawidłową pozycję ciała Dobierz do pracy odpowiednie biurko oraz krzesło z regulacją wysokości. Fotel powinien nam pomóc w przyjęciu pozycji wyprostowanej, nogi nie skrzyżowane, stopy oparte o podłogę. Oczy powinny znajdować się w odległości 45 – 60 cm od monitora Dłonie powinny znajdować się na wysokości łokci, a palce na wysokości nadgarstka.

6. Pamiętaj, aby podczas pracy nie pochylać głowy oraz garbić się.

7. Stosuj prawidłową technikę pisania.

8. Rób częste przerwy w pracy wykonując różnego typu ćwiczenia np. rozciąganie pleców, potrząsanie dłońmi, głębokich oddechach.