

Jak zorganizować młodzieży warunki do nauki w domu oraz jak zadbać o bezpieczeństwo związane z aktywnością w sieci.

W okresie przymusowej, dłuższej przerwy w nauce szkolnej młodzież ma dużo niewykorzystanej energii, którą warto jest teraz umiejętnie zagospodarować.

Co można zrobić, aby nauka stała się przyjemniejsza? Co może pomóc młodemu człowiekowi zmobilizować się do pracy?

Oto kilka uniwersalnych sposobów:

1. Dobra organizacja nauki

- to harmonogram pracy własnej ucznia (planowanie nauki), nauczyciele w tym pomagają wysyłając zadania, projekty do wykonania;
- to stworzenie odpowiedniego miejsca do nauki (gdzie młody człowiek może się skoncentrować);
- pomieszczenie do nauki powinno być uporządkowane i dobrze wywietrzone,
- to umiejętny podział materiału do nauczenia na krótsze partie.

2. Systematyczność

Młody człowiek trenujący systematyczność sam powinien dostrzec, że przyswajanie wiedzy stopniowo i małymi partiami zajmuje stosunkowo niewiele czasu, nie wymaga zbyt dużego wysiłku i przynosi pożądane efekty.

3. Pozytywna ocena rezultatów pracy młodego człowieka – ma ogromny wpływ na zwiększanie się motywacji do nauki. Każdy z nas lubi, gdy jego starania są docenione

RODZICE PAMIĘTAJCIE, aby zauważać osiągnięcia dziecka, chwalić je uwzględniając nie tylko wynik, ale także postępy w dążeniu do celu, wiele małych kroków tworzy sukces ostateczny. Wymagania i oczekiwania stawiane przed młodzieżą powinny być adekwatne do ich możliwości. Zgodnie z psychologiczną teorią motywacji osiągnięć, stawianie zbyt wysokich, przekraczających możliwości człowieka celów stanowi wysoki czynnik ryzyka niepodejmowania działań.

4. Stosowanie różnych technik ułatwiających zapamiętywanie

- wykorzystanie mnemotechnik;
- używanie kolorowych zakreślaczy, naklejek – separatorów (karteczek samoprzylepnych) do podkreśleń w notatkach;
- zabawne rysunki na marginesach (lepiej ołówkiem);
- bazowanie na skojarzeniach;
- robienie wykresów, map myśli, fiszek, schematów – wszystkich tych podsumowań, które jednym spojrzeniem pozwalają ogarnąć całą myśl.

5. Odkrycie przez dziecko korzyści, jakie może odnieść ze zdobytej wiedzy

- Pomóżmy mu w znalezieniu odpowiedzi na pytanie "po co właściwie tego wszystkiego się uczyć"?
- Pokażmy jak wykorzystywać zdobytą wiedzę w praktyce.
- Uświadamiajmy, że samokształcenie to ważna część prawdziwego i trwałego zdobywania wiedzy i umiejętności.

6. Umiejętne zaplanowanie przerw i wypoczynku

Rozwinięcie:

Zarządzanie czasem:

1. Należy pamiętać, że efektywność pracy człowieka jest zróżnicowana i zależy od pory dnia oraz możliwości psychofizycznych. Warto zaplanować naukę w dwóch blokach: przedpołudniowym i późnym popołudniem, wtedy zdecydowanie wiedza zostanie przyswojona w najlepszy sposób.

RODZICU ZADBAJ O TO, ABY TWOJE DZIECKO MOGŁO UCZYĆ SIĘ W OPTYMALNYM CZASIE, czyli w godzinach:

od **10:00 do 14:00**, a następnie od **16:00 do 18:00** (lub od **17.00 do 21.00** dla uczniów starszych klas szkoły podstawowej, szkoły ponadgimnazjalnej i ponadpodstawowej).

2. Należy planować pracę uwzględniając przerwy,

- optymalny czas koncentracji to czas do 45 minut, potem nasz umysł może być zmęczony;
- należy uwzględnić, że po każdej przerwie potrzebujemy dodatkowego czasu, aby powrócić do pełnej efektywności, zatem ustalenie przerwy 15 minutowej powoduje, że faktycznie trwa ona dłużej. Nie powinno się planować częstszych przerw niż 15 minut w ciągu godziny- aby czas wykorzystywać efektywnie.

DROGI RODZICU ODRYWANIE DZIECKA NA CHWILĘ OD ZADANIA POWODUJE, ŻE PRACA NAD NIM STAJE SIĘ TRUDNIEJSZA.

3. Opcjonalnie można zastosować klasyczną technikę POMODORO dotyczącą zarządzania czasem. Metoda opiera się na działaniu w cyklach czasu: czas skupienia 25 minut, czas przerwy 5 minut, po bloku, który zawiera 4 x 30-minutowe cykle należy zrobić dłuższą przerwę, np. 30 minut.

ZNASZ SWOJE DZIECKO, ZAUWAŻ, JAKI RODZAJ PRACY BĘDZIE NAJEFEKTYWNIJSZY, ISTOTĄ TEJ PRACY JEST TO, ŻE PRZEZ 25 MINUT SKUPIAMY SIĘ WYŁĄCZNIE NA KONKRETNYM ZADANIU, DZIEDZINIE, POTEM ROBIMY PRZERWĘ 5 MINUTOWĄ.

4. Uwaga niebezpieczeństwo: POŻERACZE CZASU:

- Internet: np. portale społecznościowe, szum informacyjny, gry online;
- telewizja, np. seriale;
- bałagan na biurku, w notatkach, w głowie – brak priorytetów;
- prokrastynacja (odkładanie na później);
- perfekcjonizm (trudności z dokończeniem, ulepszanie, poprawianie);

Planowanie odpoczynku:

Lista gier, rozwijających różne typy umiejętności (inteligencji) – jednocześnie pozwalających na aktywny wypoczynek poza światem wirtualnym:

1. Inteligencja logiczno – matematyczna (aby ją rozwijać należy wykonywać obliczenia w pamięci, szacować, rozwiązywać problemy inwestycyjne): proponowane gry - **Monopoly, Szachy, Carcassone, SUDOKU**.

2. Inteligencja lingwistyczna, werbalna (aby ją rozwijać należy bawić się słowem, tworzyć opowiadania, pisać wiersze, sporządzać notatki, czytać, grać w gry słowne): proponowane gry – **Scrabble, Tajniacy, DIXIT**.

3. Inteligencja kinestetyczna (aby ją rozwijać, należy tańczyć, majsterkować, rzeźbić, malować): proponowane gry – wykonywanie czynności codziennych ręką nie dominującą np. praworęczni myją zęby, jedzą- lewą ręką, uczenie się kroków nowego tańca, gra **Jenga, Mistakos** (dla utrudnienia też gry ręką niedominującą).

Uwaga!

Ważnym elementem prawidłowego wypoczynku jest przebywanie na świeżym powietrzu. W obecnym czasie można przebywać tylko we własnym ogrodzie lub na balkonie. Proszę unikać spotkań z innymi dziećmi.

KILKA UWAG DOTYCZĄCYCH BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU

Analizując różne raporty z badań, wydaje się, że dzieci i młodzież korzystają z Internetu bez nadzoru – rodzice nie mają do końca świadomości, jak ta aktywność wygląda w pełni. Już w 2011 r. badania Norton Family ujawniły, że 40% badanych dzieci przerywa aktywność w Internecie w momencie, gdy pojawia się rodzic.

Warto wspomnieć także zeszłoroczne badania przeprowadzone w Szkole Mistrzostwa Sportowego z których wynika, że dla połowy badanych korzystanie z komputera/smartfona jest sposobem na poprawę swojego nastroju.

Do najbardziej szkodliwych treści w Internecie należy zaliczyć: treści pornograficzne, szczególnie z wykorzystaniem przemocy oraz prezentujących dewiacyjne zachowania seksualne; treści prezentujące przemoc i okrucieństwo; treści promujące zachowania autodestrukcyjne (samookaleczenia, samobójstwa, zażywanie substancje psychoaktywne, wyniszczające diety, itp.); treści dyskryminacyjne nawołujące do wrogości lub nienawiści wobec osób, grup społecznych, narodowościowych, religijnych. W okresie kwarantanny treści zawierające nieprawdziwe informacje dotyczące sytuacji koronawirusa zarówno te wzbudzające niepotrzebny lęk, jak i te lekceważące zagrożenia, też należy uznać za szkodliwe. Zalecenia dotyczące kwarantanny, bezpieczeństwa, edukacji podawane są na stronach Głównego Inspektora Sanitarnego, stronach rządowych oraz stronach szkół.

Powyższe wskazuje, że nadzór lub zainteresowanie się aktywnością dzieci i młodzieży w Internecie jest niezbędne.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA BEZPIECZEŃSTWA CYFROWEGO:

1. Należy korzystać z aktualnego programu antywirusowego – sprawdzone programy pozwolą ustrzec się na bieżąco przed zagrożeniem związanym z wirusami, robakami, trojanami, itp..
2. Należy tworzyć silne i bezpieczne hasła – różne do różnych portali. Nigdy też nie podajemy hasła w wiadomościach prywatnych. Nauczyciele, pracownicy banków, urzędów, znanych portali i innych – nigdy nie pytają o hasła. Sprawdzamy bezpieczeństwo naszego połączenia – czy jest odpowiednio szyfrowane certyfikatem SSL – w szczególności portale, w których dochodzi do internetowych transakcji.
3. Nie należy podawać swoich prywatnych danych typu PESEL, przekazywać zdjęć dowodu osobistego, zdjęć kart kredytowych.

4. Należy unikać otwierania podejrzanych załączników z podejrzanych e-maili. Bardzo często dziś wysyłane są prośby o zapłatę faktury za usługi, z których nie korzystaliśmy pod groźbą sprawy sądowej lub zwiększenia długu. Podobnie wysyłane są e-maile z żądaniem zapłaty, informujące o posiadaniu przez autora np. naszych prywatnych zdjęć (nagich, niestosownych, skradzionych poprzez kamerkę naszego urządzenia) czy informacji osobistych, poprzedniego (lub nawet aktualnego) hasła, co sprawia wrażenie wiarygodności. W przypadku otrzymania wiadomości, w których autorowi znane jest nasze hasło należy jak najszybciej zmienić hasła na silne (długie, zawierające duże i małe litery, cyfry oraz znaki specjalne). Hasła zmieniamy również na innych skrzynkach i portalach, z których korzystamy. Jeśli mamy taką możliwość, to e-maile z fałszywymi fakturami i próbą wyłudzenia zgłaszamy administracji poczty lub do organów ścigania.

5. Należy unikać otwierania podejrzanych linków, szczególnie skróconych. Często są ataki poprzez prywatne wiadomości np. w aplikacji Messenger, w których rozsyłane są szokujące informacje na nasz temat (ktoś zrobił nam zdjęcia), lub z atrakcyjną ofertą sprzedaży, promocją itp. Osoby rozsyłające takie treści często nie są tego świadome i dlatego należy je poinformować o rozsyłaniu takich wiadomości. Linki te wzbudzają często strach lub ciekawość, często też odsyłają do stron wyglądających jak znany portal z żądaniem zalogowania się – najlepiej nie otwierać żadnych linków i pod żadnym pozorem nie wpisujemy swojego loginu i hasła np. do portalu Facebook.

6. Należy unikać nawiązywania relacji z osobami, których nie znamy – w szczególności, kiedy wysyłają nam zaproszenia do grona znajomych lub proponują realne spotkanie. Należy zwracać uwagę na kontakty podtrzymywane przez najmłodszych, gdyż istnieje ryzyko „child groomingu” – urabiania dzieci przez osoby starsze, a podające się za młodsze. Taka relacja do czasu wykorzystania może trwać nawet rok. Najczęściej w ten sposób dąży się do uzyskiwania zdjęć, prywatnych informacji lub wykorzystania podczas realnego spotkania.

7. Należy dokładnie sprawdzać zanim udzielimy zgody jakiejś aplikacji lub stronie na uzyskanie dostępu do naszej lokalizacji lub treści (kontaktów) w naszym telefonie lub komputerze. Często w pośpiechu klikamy „Akceptuj” lub „Potwierdzam”, nie zwracając uwagi na co tak naprawdę wyrażamy zgodę.

8. Warto czytać regulaminy, gdyż w popularnych portalach udostępnienie przez nas treści najczęściej oznacza utratę prawa własności (np. do zdjęć) i jednocześnie udzielenie licencji na ich wykorzystanie w dowolny sposób przez właściciela serwisu.

9. Wszelkie ataki personalne, szczególnie groźby, naruszenie naszego wizerunku, obrażanie, pomówienia – powinny spotykać się z naszą reakcją w celu ochrony oraz zapobiegania eskalacji zjawiska cyberprzemocy. W Internecie dostępne są poradniki, jak zapobiegać cyberprzemocy.

10. Jeśli zostawiamy młodych ludzi z ich problemami samym sobie – będą szukać rozwiązań w najprostszy sposób. Jeśli młodzi ludzie mają zaufanie i realne wsparcie ze strony swoich rodziców lub innych dorosłych – nie potrzebują go szukać w Internecie. Rozmawiajmy z dziećmi i młodzieżą na temat aktywności w Internecie, w szczególności kiedy coś budzi nasz lub ich niepokój. Wstrzymajmy się od krytyki. Rozmowa wyjaśniająca, tłumaczenie i stwarzanie bezpiecznej atmosfery do komunikacji, pozwoli na wzrost zaufania, które jest ważne dla młodych ludzi. **ZNAJDŹMY CZAS I PRZESTRZEŃ NA ROZMOWY I NAWIĄZYWANIE WIĘZI W DOMU, UCZULAJMY MŁODYCH NA ZAGROŻENIA, PYTAJMY O ICH POTRZEBY.**