

Jak wspierać ucznia w domu?

PORADNIK DLA RODZICÓW



**na czas
nauki zdalnej
i nie tylko!**

**Podręcznik wykonany na potrzeby projektu:
"Pięć lat wspólnie"**



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Jak podpořit student doma?

PRŮVODCE PRO RODIČE



**včas
dálkové učení
a nejen!**

**Příručka vytvořená pro projekt:
„Pět let spolu“**



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



DRODZY RODZICE!

Pewnie wiecie, że wspieranie dziecka w nauce to jeden z rodzicielskich obowiązków. Sytuacja „pandemiczna” w kraju, jak i na świecie pokazały, jak ważna jest Wasza rola w nauczaniu. Doświadczacie pewnych zasad i nowych rozwiązań. Niektóre już wprowadziliście sami. Może warto sprawdzić, jakie rozwiązania udzielania pomocy dziecku dla Was przygotowaliśmy. Porady dotyczą nie tylko Waszej ważnej roli podczas, gdy dziecko staje się uczniem w domu, ale także gdy uczy się stacjonarnie.

Chcemy Wam podpowiedzieć, w jaki sposób dołożyć starań, aby nauka nie była dla dziecka przykrym obowiązkiem, ale przyjemnością. Wskażemy Wam drogę, jak je lepiej poznać i zrozumieć, a wszystko po to, aby bezpiecznie poprowadzić je do sukcesu. Śledząc kolejne strony, możecie wzmocnić swoje kompetencje rodzica, wyodrębnione w komentarzach.

pedagogzy WPWD "Dziupla"

Poradnik powstał w oparciu o wnioski z dyskusji, wymiany doświadczeń związanych z nauką zdalną na warsztatach w dniu 12 września 2022, w których brali udział czescy i polscy pracownicy oświaty oraz przedstawiciele zawodów związanych z działaniem na rzecz rodziny i dziecka.

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz z budżetu państwa RP „Przekraczamy Granice”.

Jestem mądrym rodzicem, bo czytam!

DRAZÍ RODIČE!

Asi víte, že podporovat dítě v učení je jednou z rodičovských povinností. „Pandemická“ situace v zemi i ve světě ukázala, jak důležitá je vaše role ve výuce. Zažíváte určitá pravidla a nová řešení. Některé jste již sami představili. Možná by stálo za to zkontrolovat, jaká řešení jsme pro vás připravili, jak vašemu dítěti pomoci. Tato rada platí nejen pro vaši důležitou roli, když se vaše dítě stane studentem doma, ale také při učení ve škole.

Chceme vám říci, jak zajistit, aby učení pro vaše dítě nebylo dřinou, ale potěšením. Ukážeme vám cestu, jak je lépe poznat a porozumět, to vše tak, abyste je bezpečně dovedli k úspěchu. Sledováním dalších stránek můžete posílit své rodičovské kompetence, zvýrazněné v komentářích.

vychovatelé WPWD "Dziupla"

PPříručka vznikla na základě závěrů diskuze, výměny zkušeností souvisejících s dálkovým vzděláváním na workshopu 12. září 2022, na kterém čeští a polští pracovníci ve školství a zástupci profesí souvisejících s jednáním ve prospěch rodiny a dítěte zúčastnili.

Projekt je spolufinancován Evropským fondem pro regionální rozvoj a státním rozpočtem Polské republiky „Przekraczamy Granice“.

Jsem chytrý rodič, protože čtu!

SPIS TREŚCI

4

Elementarz działań rodzica

5 - 7

Wspieraj swoje dziecko!

7

Czy trudno jest być rodzicem wspierającym?

8

Czego rodzic robić nie powinien?

9

Motywujące buźki

10

Zadania dla wspierającego rodzica

11

Mini-poradnik dla dziecka

12 - 13

Dyplom dla dziecka, plan zajęć

OBSAH

4

Základní akce pro rodiče

5 - 7

Podpořte své dítě!

7

Je těžké být oporou rodiče?

8

Co rodič nedělat by měl?

9

Motivující smajlíky

10

**Úkoly pro podporovatele
rodič**

11

Miniprůvodce pro dítě

12 - 13

Diplom pro dítě, plán lekce

ELEMENTARZ DZIAŁAŃ RODZICA

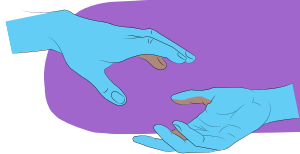
Poniżej przedstawiamy Ci „elementarz” działań, podstawowych zasad, które są drogą do **dobrego rodzicielstwa**.



KOCHAJ !



PATRZ I SŁUCHAJ !



BĄDŹ BLISKO !



PRZYTUŁAJ !



TOWARZYSZ !



DOCENIAJ !

CHWAŁ !



AKCEPTUJ !

MOTYWUJ !



WSPIERAJ !

Kocham swoje dziecko **BO JEST!**
Uśmiecha się, smuci..., przeżywa świat.

PRINCIP ČINNOSTI RODIČŮ

Níže vám představujeme „primer“ jednání, základních principů, které jsou cestou k dobrému rodičovství.



MILOVAT!



**PODÍVEJ SE A
POSLOUCHEJ!**



BÝT BLÍZKO!



OBEJMOUT!



SPOLEČNOST!



CENIT SI!



CHVAL!



AKCEPTOVAT!

MOTIVOVAT!



**PODPĚRA,
PODPORA!**

*Miluju své dítě, PROTOŽE JE!
Usmívá se, truchlí... zažívá svět.*

WSPIERAJ SWOJE DZIECKO!

Choć nie ma złotych recept, to można wyodrębnić niektóre postawy, zachowania, cechy rodziców, które pomagają dziecku w stopniowym stawaniu się coraz bardziej niezależnym i szczęśliwym człowiekiem. Przyjrzyj się kilku z nich.

OBECNOŚĆ

AKCEPTACJA

WZMACNIANIE

WSPIERAJĄCY RODZIC

UWAŻNOŚĆ

DOCENIANIE

**EMPATYCZNE
SŁUCHANIE**

NAGRADZANIE

WSPÓŁPRACA



*Dam odczuć dziecku, że go wspieram
i jestem jego towarzyszem!*

PODPOŘTE SVÉ DÍTĚ!

Zlaté recepty sice neexistují, ale lze rozlišit některé postoje, chování a vlastnosti rodičů, které pomáhají dítěti k postupnému osamostatňování a radosti. Podívejte se na některé z nich.

PŘÍTOMNOST

PŘIJETÍ

POSILOVÁNÍ

VEDLEJŠÍ RODIČ

VŠÍMAVOST

UZNÁNÍ

**EMPATICKÝ
NASLOUCHÁNÍ**

ODMĚŇUJÍCÍ

SPOLUPRÁCE



*Dám dítěti pocítit, že ho podporuji
a já jsem jeho společník!*

OBECNOŚĆ

Niech dziecko poczuje, że ktoś z nim jest, że nie jest samo, że towarzyszysz mu w jego codziennych poczynaniach, choć nie zawsze potrafisz udzielić mu pomocy, jakiej oczekuje. Ty jesteś z nim! Wystarczy przytulenie, czy magiczne, a proste słowa „kocham Cię”, a dziecko poczuje Twoją bliską obecność. Pamiętaj, że nadal jesteś RODZICEM, nie nauczycielem! Zagospodaruj czas wyłącznie tylko dla niego. Nie liczy się ilość, lecz JAKOŚĆ! Wyjdź z nim na spacer, przyrządźcie ulubiony deser, zobaczcie razem film...

UWAŻNOŚĆ

Obserwuj swoje dziecko. To pomoże Ci dostrzec, kiedy Cię szczególnie potrzebuje, kiedy możesz cieszyć się czy smucić razem z nim. Jest człowiekiem, który wyraża różne emocje i ma prawo do bycia sobą.

EMPATYCZNE SŁUCHANIE

Stwarzaj warunki do słuchania empatycznego. Znajdź z nim czas i miejsce na rozmowę. Słuchając dziecka, staraj się wejść w jego świat, z intencją poznania go i zrozumienia, bez pochopnego oceniania jego zachowań.

AKCEPTACJA

Akceptuj emocje dziecka - ma do nich prawo! - teraz Twoja córka czy Twój syn przyjmują rolę domowego ucznia. Pojawiają się chwile trudnych emocji, choćby zniechęcenia, złości, smutku. Nie tłum tych emocji, ani nie wypieraj! Zachęcaj dziecko do szczerego mówienia o swoich, szczególnie nieprzyjemnych, uczuciach. Z pewnością nie raz usłyszysz: „brakuje mi kolegów, koleżanek”, „jestem zły!”, „mam tego dość!”, „zbyt trudne zadanie!”. Podkreślaj, że nie wszystko od razu się udaje! Okazuj zrozumienie dla uczuć dziecka, np. „widzę, że jesteś zły, smutny”- to uspokaja dziecko. Możesz znaleźć wspólne rozwiązania z dzieckiem, choćby na tęsknotę za kolegami w postaci wykonania telefonu do nich po nauce.

PŘÍTOMNOST

Nechte dítě cítit, že s ním někdo je, že není samo, že ho doprovázíte při jeho každodenních činnostech, ačkoliv ne vždy mu dokážete poskytnout pomoc, kterou očekává. Jsi s ním! Stačí objetí nebo kouzelná jednoduchá slova „miluji tě“ a dítě ucítí vaši blízkou přítomnost. Pamatujte, že jste stále rodič, ne učitel!

Vyhradte si čas jen pro něj. Není důležité množství, ale KVALITA! Jděte s ním na procházku, připravte si oblíbený dezert, podívejte se spolu na film...

VŠÍMAVOST

Sledujte své dítě. To vám pomůže vidět, kdy vás zvláště potřebuje, kdy se s ním můžete radovat nebo truchlit. Je to člověk, který vyjadřuje různé emoce a má právo být sám sebou.

EMPATICKÝ POSLECH

Vytvořte podmínky pro empatické naslouchání. Najděte si čas a místo, kde si s ním promluvit. Poslouchejte dítě, snažte se vstoupit do jeho světa s úmyslem ho poznat a pochopit, aniž byste unáhleně posuzovali jeho chování.

PŘIJETÍ

Přijměte emoce svého dítěte – má na ně právo! – nyní vaše dcera nebo váš syn přebírají roli domácího studenta. Jsou chvíle těžkých emocí, jako je sklíčenost, hněv, smutek. Nepotlačujte tyto emoce ani je nepotlačujte! Povzbudte své dítě, aby otevřeně mluvilo o svých, zvláště nepříjemných, pocitech. Určitě nejednou uslyšíte: „Chybí mi kamarádi“, „Zlobím se!“, „Už mě to nebaví!“, „Příliš těžký úkol!“. Zdůrazněte, že ne všechno jde hned! Projevte pochopení pro pocity dítěte, např. „Vidím, že jsi naštvaný, smutný“ – to dítě uklidňuje. Společná řešení s dítětem můžete najít, i když vám chybí kamarádi, když jim po škole zavoláte.

WZMACNIANIE

Ucz dziecko wytrwałości i cierpliwości w pokonywaniu trudności - warto stosować wzmocnienia pozytywne, mówić dziecku „potrafisz”, „możesz się z tym uporać”, „próbuj jeszcze”, dyskretnie wspomagać, wskazywać nawet najdrobniejsze postępy i pilnować, by dziecko doprowadziło rozpoczętą pracę do końca, uznając oczywiście przerwy w przypadku zmęczenia.

DOCENIANIE

Doceniaj wysiłek, aktywność dziecka nie tylko efekty, a przede wszystkim dostrzegaj jego zalety. Każde ma ich całe mnóstwo.

NAGRADZANIE

Podkreślaj nie braki, lecz sukcesy dziecka! A przede wszystkim nie tylko chwal, ale i nagradzaj dziecko - za systematyczność, starania i wkładany wysiłek, samodzielność, pomysłowość, także za wykazywaną ciekawość. Nagrodą może być Twój uśmiech, miłe słowo - „Świetnie sobie radzisz!”, Przygotuj młodszemu dziecku motywujące buźki, których przykład znajdziesz na stronie 9, Pod koniec roku szkolnego możesz przygotować specjalny dyplom - przykład na stronie 12.



CZY TRUDNO JEST BYĆ RODZICEM WSPIERAJĄCYM?

To zależy od tego, jak daleko nasze rodzicielstwo odeszło od prezentowanego obrazu. Być może niektóre z przedstawionych zasad, są Ci bliskie i stosujesz je w codziennym życiu. Niektóre zaś są dla Ciebie nowością i nad wyrobieniem w sobie takiej postawy będziesz musiał popracować.

Niezależnie od tego, jak Ci blisko lub daleko do rodzica wspierającego, pamiętaj:

Tak, to wymaga wysiłku, jak każda praca nad sobą!

Masz prawo do błędów i ich naprawiania! Jeśli odejdiesz od zasad rodzica wspierającego zawsze możesz do nich wrócić!

VÝZTUHA

Naučte dítě vytrvalosti a trpělivosti při překonávání obtíží - vyplatí se využít pozitivní posilování, říkat dítěti „můžeš“, „s tím si poradíš“, „zkus to znovu“, diskrétně podporovat, naznačovat i sebemenší pokroky a dbát na to, aby dítě přinese započatou práci do konce, samozřejmě umožňuje přestávky v případě únavy.

UZNÁNÍ

Oceňujte snahu, aktivitu dítěte, nejen účinky, ale především si všímejte jeho předností. Každý jich má dostatek.

ODMĚŇOVÁNÍ

Zdůrazňujte ne nedostatky, ale úspěchy dítěte! A především dítě nejen chválit, ale i odměňovat - za pravidelnost, snahu a snahu, samostatnost, vynalézavost, také za projevenou zvědavost. Odměnou vám může být váš úsměv, vlídné slovo - „Jde vám to skvěle!“, Připravte pro mladší dítě motivujícího smajlíka, jehož ukázkou najdete na straně 9, Na konci školního roku můžete připravit zvláštní diplom - příklad na straně 12.



JE TĚŽKÉ BÝT OPOROU RODIČE?

Záleží na tom, jak daleko se naše rodičovství odchýlilo od prezentovaného obrazu. Možná jsou vám některé z prezentovaných principů blízké a uplatňujete je v běžném životě. Některé z nich jsou pro vás nové a na rozvoji takového postoje budete muset zapracovat.

Bez ohledu na to, jak blízko nebo daleko jste k podporujícímu rodiči, pamatujte:

Ano, vyžaduje to úsilí, jako každá práce na sobě!

Máte právo dělat chyby a opravovat je! Pokud se odchýlíte od zásad podporujícího rodiče, vždy se k nim můžete vrátit!



CZEGO RODZIC ROBIĆ NIE POWINIEN?

- WYRĘCZAĆ DZIECKA W ODRABIANIU LEKCJI! TO BARDZO WAŻNE.
- STOSOWAĆ KOMUNIKATÓW PRZEMOCOWYCH: GROŻENIA, ZASTRASZANIA, OSKARŻANIA, OŚMIESZANIA, KRYTYKOWANIA, ZAWSTYDZANIA.
- PORÓWNYWAĆ SWOJE DZIECKO DO INNYCH RÓWIEŚNIKÓW, RODZEŃSTWA. PORÓWNYWANIE DO RODZEŃSTWA, DO SIEBIE - RODZICA, DO KOLEŻANEK I KOLEGÓW JEST KRZYWDZĄCE I NIESPRAWIEDLIWE. KAŻDY JEST INNY, MA INNĄ KONSTRUKCJĘ, WYCHOWUJE SIĘ W INNY SPOSÓB I CHCE BYĆ SOBĄ, A NIE BYĆ JAK... NIEMOŻNOŚĆ SPROSTANIA NASZYM AMBICJOM MOŻE WPĘDZIĆ DZIECKO WE FRUSTRACJĘ, POCZUCIE WINY I POGŁĘBIĆ NIECHĘĆ DO NAUKI!
- WYRAŻAĆ NEGATYWNE PODEJŚCIE DO NAUKI W SZKOLE, DO NAUCZYCIELI.
- KARMIĆ DZIECKA SWOIMI LĘKAMI CZY OGRANICZAĆ GO Z UWAGI NA SWOJĄ NADGORLIWOŚĆ.
- NADMIERNIE KONTROLOWAĆ DZIECKO W CZASIE PRACY, CIĄGLE „KRĘCIĆ SIĘ WOKÓŁ NIEGO”, ZAGLĄDAĆ CO CHWILĘ PRZEZ RAMIĘ LUB STAŁE PYTA, JAK MU IDZIE.
- FAWORYZOWAĆ JEDNEGO Z DZIECI, JEŚLI MA ICH WIĘCEJ.



Dobry rodzic to ten, który nad swoimi błędami zastanawia się i chce je eliminować.



**PAMIĘTAJ!
WSZYSTKO WYMAGA CZASU!
RÓWNIEŻ PRACA NAD SOBĄ!**

Potrafię spojrzeć na siebie krytycznie, dostrzec swoje błędy. Budowanie pozytywnych relacji z dzieckiem to cel mojej pracy nad sobą!



CO BY RODIČ NEMĚL DĚLAT?

- POMOZTE SVÉMU DÍTĚTI DĚLAT DOMÁCÍ ÚKOLY! JE TO VELMI DŮLEŽITÉ.
- POUŽÍVEJTE NÁSILNÉ ZPRÁVY: VYHROŽOVÁNÍ, ZASTRAŠOVÁNÍ, OBVIŇOVÁNÍ, ZESMĚŠŇOVÁNÍ, KRITIKA, ZAHANBOVÁNÍ.
- POROVNEJTE SVÉ DÍTĚ S OSTATNÍMI VRSTEVNÍKY A SOUROZENCI. SROVNÁVAT SE SE SOUROZENCI, SE SEBOU - RODIČEM, S PŘÁTELI JE ZRAŇUJÍCÍ A NESPRAVEDLIVÉ. KAŽDÝ JE JINÝ, MÁ JINOU STRUKTURU, JE VYCHOVÁN JINAK A CHCE BÝT SÁM SEBOU, NE BÝT JAKO... NESCHOPNOST NAPLNIT NAŠE AMBICE MŮŽE PŘIVÉST DÍTĚ DOVNITŘ DO FRUSTRACE, VINY A PROHLOUBIT SVOU NECHUŤ K UČENÍ!
- VYJADŘOVAT NEGATIVNÍ POSTOJ K UČENÍ VE ŠKOLE, K UČITELŮM.
- NAKRMTE SVÉ DÍTĚ SVÝMI OBAVAMI NEBO HO OMEZTE KVŮLI SVÉ PŘÍLIŠNÉ HORLIVOSTI.
- PŘEHNANÉ OVLÁDÁNÍ DÍTĚTE PŘI PRÁCI, NEUSTÁLÉ „MOTÁNÍ SE KOLEM NĚJ“, OBČASNÉ OHLÉDNUTÍ PŘES RAMENO NEBO NEUSTÁLÉ DOTAZY, JAK SE MU DAŘÍ.
- UPŘEDNOSTNĚTE JEDNO Z DĚTÍ, POKUD JICH MÁ VÍCE.



Dobry rodič je ten, kdo reflektuje své chyby a chce je odstranit.



**PAMATOVAT SI!
VŠECHNO, CHCEČAS!
PRACUJTE TAKÉ NA SOBĚ!**

*Dokážu se na sebe podívat kriticky, vidět své chyby.
Budování pozitivních vztahů
s dítětem je cílem mé práce na sobě!*

MOTYWUJĄCE BUŻKI



Super! Świetnie to zrobiłeś/zrobiłaś!



Brawo! Oby tak dalej!



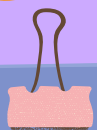
OK! Jesteś na dobrym tropie!



Jesteś blisko! Pomyśl jeszcze trochę!



Nie rezygnuj! Popracuj jeszcze nad tym! Na pewno się uda!



*Potrafie naukę połączyć z zabawą!
To motywuje moje dziecko!*

MOTIVUJÍCÍ SMAJLÍKY



Chladný! Povedlo se/zvládli jste to skvěle!



Dobrá práce! Jen tak dál!



OK! Jste na správné cestě!



Jste blízko! Přemýšlejte trochu víc!



Nevzdávej to! Udělejte další práci na! Určitě to půjde!

*Umím spojit učení se zábavou!
Motivuje mé dítě!*

ZADANIA



DLA WSPIERAJĄCEGO RODZICA

**Zorganizowanie
przyjemnego miejsca
do odrabiania lekcji.
Zadbanie
o odpowiednie biurko,
krzesło, oświetlenie.**



**Sporządzaj plan dnia,
tygodnia z uwzględnieniem
czasu na pracę
i odpoczynek. Przykład
planu na stronie 13.**

**Zadbaj o miłą atmosferę,
pozbawioną pośpiechu,
nerwowości. Zapewnij
dziecku spokój.
W hałaśliwym pokoju
trudno na skupienie
i koncentrację.**



**Okaż dziecku
zainteresowanie
sprawami szkolnymi.
Pytaj!
Rozmawiaj!
Wspieraj
w trudnościach!**



**Utrzymuj kontakty
ze szkołą i innymi
instytucjami
wspomagającymi
w obowiązku
szkolnym**



**Chroń Twoje dziecko
przed niebezpieczeństwami
płynącymi z Internetu oraz
przed nadużywaniem go!**



**Możesz dodać swoje
wyznaczone zadania,
zgodnie z aktualnymi
potrzebami!**



**Pomóż odnaleźć talenty,
zainteresowania!**

ÚKOLY

PRO PODPORUJÍCÍ RODIČE

Organizace příjemného místa dělat domácí úkoly. Péče o vhodný stůl, židle, osvětlení.



Udělejte si plán dne, týdne s ohledem na čas na práci a odpočívání. Příklad plánu na straně 13.

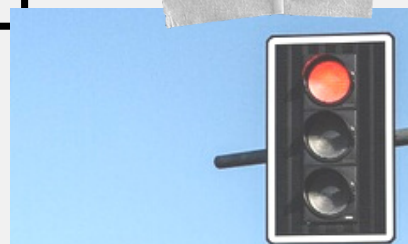
Postarejte se o příjemnou atmosféru bez spěchu a nervozity. Udržujte své dítě v klidu. V hlučné místnosti je těžké se soustředit a soustředění.



Ukažte svému dítěti zájem o školní záležitosti. Dotázat se! mluvit! Podpěra, podpora v nesnázích!



Zůstaňte v kontaktu se školami a dalšími podpůrnými institucemi ve službě škola



Chraňte své dítě proti nebezpečím internetu a proti jeho zneužívání!



Zadané úkoly si můžete přidávat podle aktuální potřeby!



Pomozte najít talenty a zájmy!

Przygotuj z dzieckiem "ściąge", jak zorganizować naukę, zwłaszcza podczas e-learningu. Możesz wykorzystać mini-poradnik i zawiesić go w miejscu widocznym dla domowego ucznia.

MINI-PORADNIK DLA DZIECKA

PAMIĘTAJ O PRZERWACH!

Podczas nauki rób sobie przerwy! Dzięki nim Twój umysł się zregeneruje, a oczy odpoczną od ekranu.



RÓB NOTATKI!

Miej przygotowany notes. zapisuj, co ważne dla Ciebie, a o czym możesz zapomnieć!

ZADBAJ O OŚWIETLENIE!

Ucz się przy naturalnym świetle, a po zmroku przy żarówkach o ciepłej, ewentualnie neutralnej barwie. Pamiętaj, że lampka na biurku ma stać po stronie przeciwnej do ręki, którą piszesz.



TROCĘ RUCHU SIĘ PRZYDA!

Ruszaj się w trakcie przerwy, by zdobyć nową energię. Wystarczy kilka prostych ćwiczeń: wymachy rąk, przysiady, pajacyki. Po niewielkim wysiłku wraca się do nauki z większą ilością energii.

ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ!

Podczas nauki popijaj wodę czy sok. Możesz jeść przekąski, np. orzechy, które poprawiają koncentrację. Unikaj nadmiaru słodczy! Początkowo dodają energii, potem stajesz się ospały. Jedz owoce, warzywa, nabiał!

ZAPLANUJ SWOJĄ PRACĘ!

Rozpisz, czego powinieneś się nauczyć i ile chcesz, żeby zajęło Ci to czasu. Inaczej nauka będzie trwała w nieskończoność.

PRZEWIETRZAJ POKÓJ!

Świeże powietrze dotlenia, poprawia koncentrację oraz korzystnie wpływa na Twoje ogólne samopoczucie!

DBAJ O PORZĄDEK!

Zadbaj o to, żeby nic cię nie rozpraszało podczas lekcji. Uporządkuj biurko, stolik. Nie kładź się z laptopem na kanapie, ale usiądź przy biurku.

PAMIĘTAJ O BEZPIECZNYM KORZYSTANIU Z SIECI!

Korzystaj ze stron adekwatnych do Twojego wieku, nie klikaj w nieznane linki i załączniki z e-maili, nie otwieraj e-maili z nieznanymi źródłami. Korzystaj z tych narzędzi, o które poproszą Twoi nauczyciele. Pamiętaj o korzystaniu ze sprawdzonych źródeł, a kiedy masz wątpliwość poproś o wsparcie rodziców.

Připravte si s dítětem „cheat sheet“, jak si uspořádat učení, zejména během e-learning. Můžete použít miniprůvodce a zavěsit ho na místo viditelné pro domácího studenta.

MINIPRŮVODCE PRO DÍTĚ

PAMATOVAT O PŘESTÁVKÁCH!

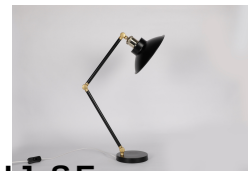
Udělejte si přestávky při studiu! Vaše mysl se díky nim zregeneruje a oči si odpočinou od obrazovky.



DĚLAT SI POZNÁMKY!

Připravte si sešit. napište si, co je pro vás důležité a na co můžete zapomenout!

OPATRUJ SE O OSVĚTLENÍ!



Studujte v přirozeném světle a po setmění s žárovkami teplé nebo neutrální barvy. Pamatujte, že lampa na stole by měla být na opačné straně, než je ruka, se kterou píšete.

TROCHA POHYBU SE BUDE HODIT!



Během přestávky se pohybujte, abyste načerpali energii. Vše, co potřebujete, je několik jednoduchých cviků: švihy paží, dřepy, skákání. Po troše snahy se k učení vrátíte s větší energií.

JÍST ZDRAVĚ!



Při studiu pijte vodu nebo džus. Můžete jíst svačiny, například ořechy, které zlepšují koncentraci. Vyhněte se příliš sladkému! Nejprve vám dodají energii, pak se stanete letargickými. Jezte ovoce, zeleninu, mléčné výrobky!



NAPLÁNUJTE SI PRÁCI!

Rozeberte, co byste měli učit se a kolik chcete zabralo ti to čas. Jinak bude učení pokračovat na dobu neurčitou.

VENTILOVAT POKOJ, MÍSTNOST!



Čerstvý vzduch okysličuje, zlepšuje koncentraci a má pozitivní vliv na vaši celkovou pohodu!

UDRŽUJTE POŘÁDEK!



Ujistěte se, že během vyučování nedochází k žádnému rozptylování. Uspořádejte si stůl, stůl. Nelehejte si s notebookem na gauč, ale sedněte si ke svému stolu.

PAMATOVAT O BEZPEČNÉM POUŽÍVÁNÍ SÍTĚ!

Používejte webové stránky přiměřené vašemu věku, neklikejte na neznámé odkazy a přílohy z e-mailů, neotevírejte e-maily z neznámých zdrojů. Použijte tyto nástroje žádají vaši učitelé. Pamatovat o použití ověřených zdrojů, a když máte pochybnosti, zeptejte se za podporu rodičů.



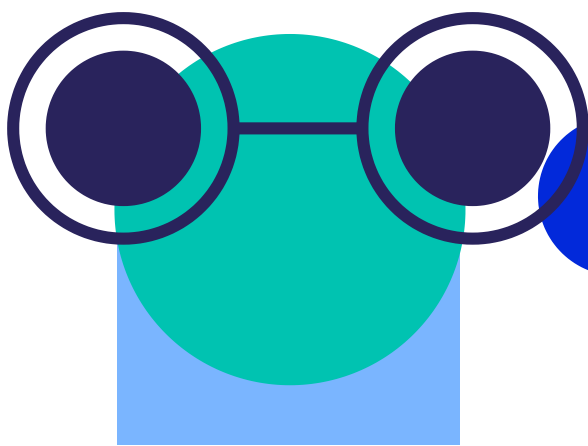
DYPLOM DLA

**ZA SUKCESY W NAUCE,
AKTYWNOŚĆ I WZOROWE
ZACHOWANIE**

PODPIS RODZICA

Data.....

Miejscowość.....





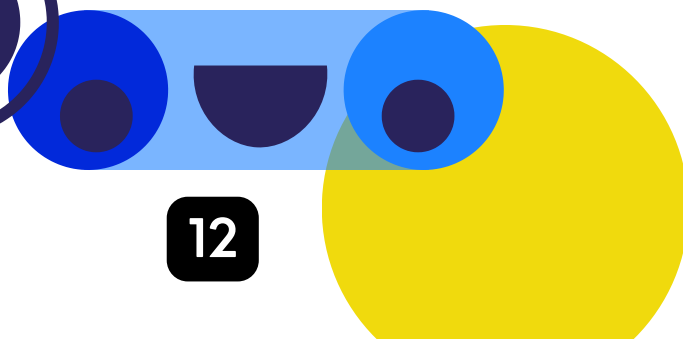
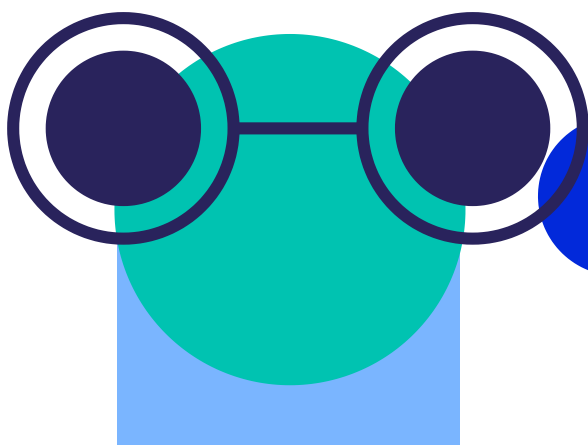
DIPLOM PRO

**ZA STUDIJNÍ ÚSPĚCH,
AKTIVITU A VZORNÉ
CHOVÁNÍ**

PODPIS RODIČŮ

Datum.....

Město.....



PLAN ZAJĘĆ



PONIEDZIAŁEK

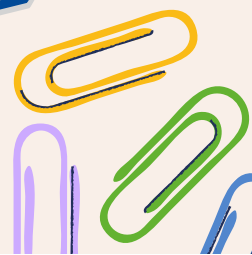
WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

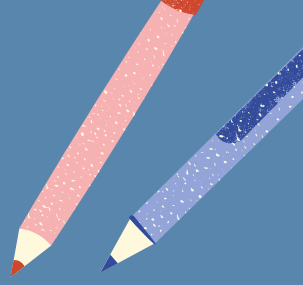
PIĄTEK

SOBOTA





PLÁN



PONDĚLÍ

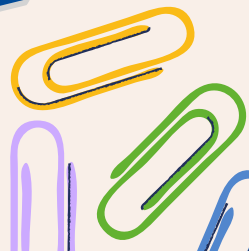
ÚTERÝ

STŘEDA

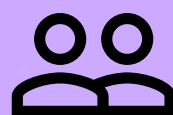
ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA



**DZIĘKUJEMY
ZA UWAGĘ!**



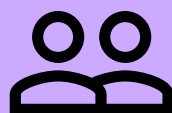
Tekst i opracowanie graficzne:
Małgorzata Pawlas



Wodzisław Śl., 27.09.2022

**Dobre rodzicielstwo jest wtedy, gdy rodzice pozostają rodzicami,
a dzieci dziećmi!**

**DĚKUJIPRO
POZORNOST!**



Textová a grafická úprava:
Małgorzata Pawlas



Wodzisław Śl., 27.09.2022

**Dobré rodičovství je, když rodiče zůstávají rodiči,
a děti děti!**
