PROJEKT:

"Bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne młodzieży, rodziców i nauczycieli w czasie pandemii"

Głównym celem projektu jest przygotowanie 30 beneficjentów (10 uczniów, 10 rodziców i 10nauczycieli) do świadomego i odpowiedzialnego funkcjonowania w świecie wirtualnym w czasie pandemii koronawirusa.

MIEJSCE DZIAŁANIA:
Zespół Szkół Leśnych w Rucianem – Nidzie
ul. Polna 2, 12-220 Ruciane – Nida

OKRES REALIZACJI:
październik – listopad 2020 r.

Kilka wskazówek jak ułatwić sobie naukę w domu

1.Śniadanie!

Zacznij dzień od dobrego pożywnego posiłku - to zapewni Ci energię do Pracy

2. Zrób listę zadań

Ustal zadania, które musisz wykonać. Spróbuj oszacować czas, jaki zajmie dany punkt z listy . Zwróć uwagę na priorytety - zacznij od tego, co jest najważniejsze.

3. Uporządkuj przestrzeń roboczą

Nawet jeśli jesteś bałaganiarzem (jak ja ;)) postaraj się ogarnąć przestrzeń wokół siebie - wtedy łatwiej o skupienie uwagi i zajęcie się tym, co musisz wykonać

4. Zadbaj o to, żeby jak najmniej rzeczy Cię rozpraszało
Wyłącz rozpraszacze, które utrudniają Ci naukę. Jeśli nie wykorzystujesz telefonu do nauki, to na jakiś czas go wyłącz. Znasz się najlepiej - wiesz, co pochłania Twoją uwagę i zjada czas, gdy się uczysz ;)

5. Rób sobie przerwy
Najlepiej częściej, a krócej -10 minutowe co 45 minut będą w sam raz

6. Pij wodę
Nie zapomnij o piciu wody! Komórki nerwowe są wrażliwe na odwodnienie. Mózg składa się z 85% wody i jej częste dostarczanie
do organizmu wspomaga jego pracę

7. **A może zdrowa przekąska?**
Zdrowe przekąski pomogą zachować energię do nauki. Zjedz jakiś owoc, warzywo albo orzechy (przecież orzech włoski nawet wyglądem przypomina mózg!;)) - to też wspomoże Twoje komórki nerwowe

8. Co jakiś czas krótka gimnastyka
Teraz masz mniej ruchu - rzadziej wychodzisz na zewnątrz, nie masz treningów, lekcji w-fu. Zadbaj o to, żeby w ciągu dnia znaleźć czas na rozciągnięcie mięśni, rozruszanie ciała – to dotleni komórki, odpręży Cię. A intensywniejsze ćwiczenia dostarczą nieco
endorfin (hormony szczęścia)

9. Zaplanuj coś przyjemnego po zakończonej pracy

Nauka zdalna to nowe wyzwanie. Wymaga większego skupienia uwagi, motywacji i samodzielnego mobilizowania się do pracy. To niełatwe. Dlatego zaplanuj sobie jakąś nagrodę po wykonaniu zadań na dany dzień. Zrób coś, co lubisz, spędź przyjemnie czas.

Grafika: https://www.google.com

Rajdy na lekcje online

Użytkownicy internetu często spotykają się z cyberprzemocą. W czasie trwania pandemii, gdy edukacja przeniosła się do sieci, z tą formą prześladowania zmaga się coraz więcej nauczycieli. Teraz patostremerzy obrali sobie za cel uniemożliwienie nauczycielom prowadzenia e-lekcji. Podszywając się pod uczniów, włamują się na zajęcia i w wulgarny sposób zakłócają ich przebieg. Udostępniają patotreści i atakują uczestników. Ich hejterskie wystąpienia uderzają zarówno w nauczycieli, jak i w uczniów. Często nagrania z takiej zakłóconej lekcji trafiają do sieci. Rajdowanie to bardzo agresywna forma przemocy internetowej. Atakujący nie tylko osiągają cel – uniemożliwienie prowadzenia lekcji online – ale dodatkowo prześladują nauczycieli. Jak mogą zatrzymać Państwo ataki i gdzie szukać pomocy?

Bezpieczne e-lekcje

Rzecznik Praw Obywatelskich przy współpracy z ekspertami edukacyjnymi związanymi m.in. z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę, portalem lekcjewsieci.pl, Związkiem Nauczycielstwa Polskiego, Fundacją Przestrzeń dla Edukacji, Stowarzyszeniem Cyfrowy Dialog, Fundacją Centrum Cyfrowe, Uniwersytetem Warszawskim wspólnie stworzyli poradnik dla nauczycieli

Jak bezpiecznie prowadzić lekcje online.

Najważniejsze rady, które znajdują się w poradniku, to:

- omówienie zasad e-lekcji – „kto i w jaki sposób może zabrać głos, kiedy można opuścić lekcję, jak można się skontaktować, jeśli podczas zajęć wystąpią problemy techniczne”,
- ustalenie loginów uczestników, tak aby wykluczyć uczestników z zewnątrz, którzy nie powinni znajdować się na lekcji,
- zastosowanie „poczekalni” – „dopiero po akceptacji przez prowadzącego uczestnicy są przenoszeni do videorozmowy”,
- udostępnianie jednorazowych linków do spotkań przypisanych do e-maili uczniów,
- operowanie funkcją wyciszenia wszystkich mikrofonów podczas spotkania,
- operowanie funkcją natychmiastowego przerwania spotkania,
- planowana przerwa podczas zajęć – „co pozwoli na przejrzenie czatu czy kamerek wszystkich uczestników spotkania”,
- wyłączenie możliwości prywatnego czatu między uczestnikami e-lekcji,
- rozmowa z uczniami o cyberprzemocy jako formie łamania prawa,

w przypadku próby zakłócenia e-lekcji przez jednego z uczniów – poinformowanie grupy na forum o incydencie oraz rozmowa dyscyplinująca na osobności,

- rozmowa wychowawcza oraz wsparcie uczniów po incydencie.

#ZglosTo

W przypadku gdy mimo działań nauczyciela e-lekcja jest wciąż notorycznie zakłócana, należy zgłosić sprawę odpowiednim organom.

Gdzie i jak mogą Państwo zgłaszać szkodliwe treści?

W tym celu Rzecznik Praw Obywatelskich wraz z Fundacją Dajmy Dzieciom Siłę uruchomili platformę #ZglosTo

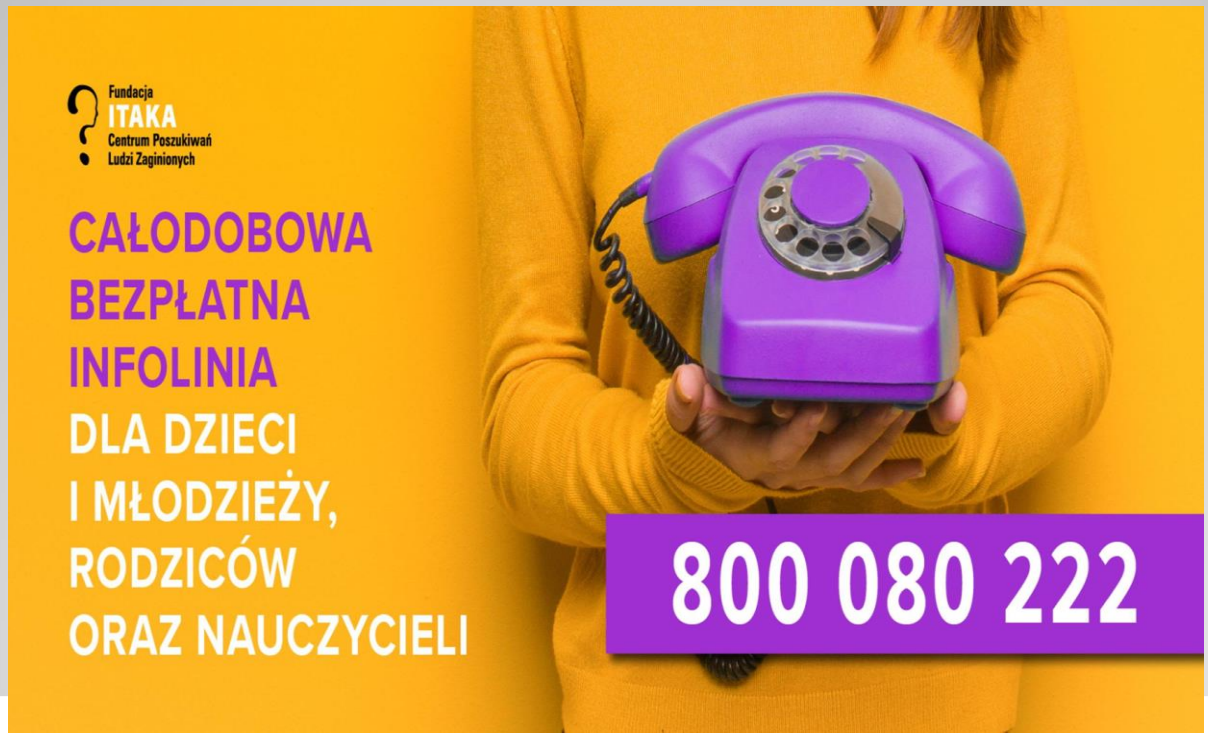
Wsparcie i konsultacje /Pedagog szkolny

- **E- mail: aoponskanosek@gmail.com**
- **Messenger, Facebook: Anna Opońska-Nosek**
- **Dziennik elektroniczny**

Poniżej zamieszczam również linie on – line i strony na których możemy uzyskać pomoc.

- **Pod numerem telefonu 800 080 222 dzieci, młodzież, ale także rodzice, nauczyciele i pedagodzy będą mogli uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników.**
- **Pod ten numer może zadzwonić każda młoda osoba mająca problemy w domu, w szkole czy też w relacjach rówieśniczych.**

Grafika: https://www.google.com



- **Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Wiadomości przez stronę www.116111.pl możesz również przesyłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.**

Grafika: https://www.google.com

800 12 12 12
Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA

800 12 12 12

Czynny
od poniedziałku do piątku od godziny
8.15 do 20.00

ZADZWOŃ JEŚLI:

- przeżywasz smutek, lęk, osamotnienie,
- nie radzisz sobie z konfliktem w Twojej rodzinie,
- masz problemy w relacjach z rówieśnikami,
- masz trudności w nauce,
- ktoś stosuje wobec Ciebie przemoc.

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu.
Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.
http://www.niebieskalinia.org/

Dla tych, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cybeprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.

Dziękuję za uwagę

☺

Anna Opońska-Nosek

Grafika: https://www.google.com