



DROGI UCZNIU!!!

ZWRÓĆ SIĘ DO PEDAGOGA SZKOLNEGO GDY:

- Nie radzisz sobie z nauką
- Masz kłopoty w domu
- Nie potrafisz nawiązywać kontaktów z rówieśnikami
- Masz problemy osobiste i nie wiesz jak sobie z nimi poradzić
- Nie potrafisz porozumieć się z rodzicami
- Chcesz podzielić się swoją radością, sukcesem
- Nie wiesz jaką wybrać szkołę

DROGI RODZICU!!!

ZWRÓĆ SIĘ DO PEDAGOGA SZKOLNEGO GDY:

- Niepokoi Cię zachowanie dziecka
- Chcesz porozmawiać o dziecku i Waszych wzajemnych relacjach
- Masz pytania dotyczące wyników w nauce dziecka i funkcjonowania w szkole
 - Potrzebujesz wsparcia w procesie wychowania
 - Szukasz pomocy

Czas pracy pedagoga szkolnego w roku szkolnym 2020/2021

Poniedziałek: 11:45- 14:45

Numery telefonów które służą fachową pomocą:

Młodzieżowy telefon zaufania – 988

Bezpłatny Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111

Pomarańczowa linia - 0 801 140 068

Ogólnopolska linia telefoniczna w zakresie informacji i konsultacji dla rodziców pijących alkohol i zażywających inne środki psychoaktywne. Krakowski Telefon Zaufania - 12 413 71 33

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Sączu- 18 443 82 51

Ośrodek Pomocy Społecznej w Piwnicznej Zdrój - 18 446 41 28

Telefon Zaufania dla Osób z Problemami Alkoholowymi i ich rodzin - 12 411 60 44

Niebieska linia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - 0 800 12 00 02

Jak zmotywować się do nauki:

Jak skutecznie uczyć się w domu?

1. Przygotuj swój plan dnia:
 - stałe godziny pobudki
 - stałe godziny nauki
 - stałe godziny odrabiania zadań domowych
 - stałe godziny posiłków
2. Przygotuj miejsce do nauki:
 - przewietrz pokój
 - pozbądź się niepotrzebnych rzeczy z biurka
3. Zadbaj o relacje z rówieśnikami:
 - zadzwoń
 - połącz się online
 - napisz list, który będzie wspaniałą pamiątką
4. Zadbaj o mózg:
 - pij dużo wody
 - jedz migdały, czekoladę, orzechy
 - rozwiąż krzyżówki i łamigłówki
 - rób przerwy na gimnastykę
5. Dbaj o higienę snu:
 - zjedz lekką kolację
 - kładź się spać o regularnej porze
 - śpij 8-10 godzin

SIEDEM GRZECHÓW GŁÓWNYCH UCZENIA SIĘ i..... jak się ich pozbyć?

Wiecie zapewne, że początkiem procesu nauki jest skierowanie uwagi na pewne zagadnienie. Jednak niektórzy z Was od początku skazują się na porażkę poprzez niewłaściwe nawyki w procesie przyswajania wiedzy:

Do takich siedmiu grzechów głównych należą:

1. Dostęp do social mediów.

To największy pożeracz ludzkiej uwagi. Zazwyczaj masz wrażenie, że skrolowanie tablicy na Facebooku lub Instagramie zajęło Ci jedynie dwie minuty, podczas gdy w rzeczywistości minął ponad kwadrans.

Osoby, które chcą skutecznie się uczyć, muszą zapamiętać: **Nauka równa się brak dostępu do mediów społecznościowych.**

Rozwiązanie: wyciszenie lub wyłączenie telefonu, a także instalacja specjalnych wtyczek na komputerze, które blokują dostęp do stron zakazanych podczas uczenia się.

2. Tzw. rozpraszacze.

Hałas, źle dobrane światło czy włączony telewizor dają sygnał mózgowi, że oto powinien przejść w tryb podzielnej uwagi.

Trzeba jak najszybciej odłączyć się od tych destrukcyjnych bodźców, aby umysł mógł odetchnąć i pracować pełną parą. Rozwiązanie: stworzenie swojego własnego, cichego kącika do nauki, ewentualnie zagłuszenie hałasów muzyką, która pomaga się skoncentrować (np. muzyka do uczenia się-fale alfa i beta, których słucha się w słuchawkach na uszach).

3. Bałagan wokół.

Walające się papiery, wieczne poszukiwania długopisu czy stos kubków na stole – skądś to znasz? Jeśli tak, to natychmiast zmień scenografię miejsca, w którym się uczysz.

Rozwiązanie: regularne sprzątanie papierów i pozbywanie się tego, co nie jest już potrzebne. Możesz robić codziennie pięciominutowe porządki, na przykład przed pójściem spać.

4. Wizyty w lodówce.

Podjadanie źle wpływa nie tylko na figurę. Jest szkodliwe również dla koncentracji, zwłaszcza gdy na takie przechadzki wybieramy się kilka razy w ciągu jednej godziny.

Rozwiązanie: aby skutecznie się uczyć, trzymaj ulubione przekąski blisko miejsca nauki. Wybieraj produkty, które wspomagają pracę Twojego mózgu – orzechy, bakalie, czekolada, woda mineralna lub ulubiony sok.

5. Uczenie się „ciągiem”.

Każdy mięsień potrzebuje chwili na odpoczynek. Inaczej może dojść do jego przetrenowania.

W przypadku mózgu najgroźniejszą kontuzją jest zmęczenie, niechęć i niemoc dalszej nauki.

Rozwiązanie: zarządzania czasem (plan dnia), robienie krótkich, kilkuminutowych przerw po zapamiętaniu

danej partii materiału.

6. Brak tlenu.

Mózg potrzebuje dostępu do świeżego powietrza. Dzięki temu pracuje się nam efektywniej i mniej ziewamy.

Rozwiązanie: gruntowne przewietrzenie pokoju przed rozpoczęciem nauki, uczenie się przy uchylonym lufciku lub wychodzenie na zewnątrz podczas przerw.

7. Wymówki.

Ich wymyślanie to ulubione zajęcie osób narzekających, że cierpią na **prokrastynację** ;), czyli odkładanie wszystkiego na później. Przez to „schorzenie” zarywają noc przed ważnym egzaminem albo dopinają zadanie w ostatnim możliwym terminie.

Rozwiązanie: przypomnij sobie wszystkie wymówki, dla których najczęściej rezygnujesz z nauki i znajdź dla nich kontrargument. Przykładowo, zadanie wykonane dzisiaj pozwoli cieszyć się spokojnym, wolnym popołudniem, lub weekendem.

Powodzenia!

W razie potrzeb, kontaktujcie się ze mną :)

Wasz Pedagog....



JAK SIĘ UCZYĆ, żeby umieć

- 1 Zmotywuj się, wyznacz cel.**

Wylucz korzyści wynikające z nauki (np. dobra ocena, satysfakcja, wolny czas) oraz czego dzięki niej unikniesz (poprawka, nauka w późniejszym terminie, kara od rodziców, powtarzanie klasy).
- 2 Nie odkładaj, zabierz się!**

Podobno zbieranie się do zrobienia większości rzeczy zajmuje tyle samo czasu co ich robienie. Miej to z głowy. Później będzie czas na serial, facebook i spotkanie ze znajomymi.
- 3 Stwórz warunki, nie rozpraszaj się.**

Wyłącz komputer, telefon i muzykę. Usiądź przy biurku. Zostaw na nim tylko niezbędne rzeczy. Przygotuj sobie potrzebne książki, przybory, picie. Nic nie może Cię dekoncentrować.
- 4 Stwórz plan, ogarnij materiał.**

Przejrzyj zakres materiału. Sprawdź, co umiesz, a czego musisz się nauczyć. Podziel to na części. Zastanów się, co będzie najważniejsze na sprawdzianie. Zacznij od najtrudniejszych zagadnień.
- 5 Nie bój się! Stres paraliżuje.**

Nic nie umiesz? Na pewno nie zdasz? Masz za mało czasu? To najczęstsze wymówki. Strach dekoncentruje i niszczy plan nauki. Nie masz się czego bać, wystarczy się w spokoju pouczyć.
- 6 Bądź aktywny, nie nudź się.**

Mózg jest tym sprawniejszy, im bardziej skupiony i zaintrygowany tematem. Nawet gdy przedmiot jest nudny, musisz zaangażować pamięć. Nie wystarczy bierne czytanie. Podkreślaj, zakreślaj, notuj, dopisuj żarty, rób rysunki i mapy myśli, wykorzystuj kolory, przyklejaj karteczki.
- 7 Nie kuj, zrozum.**

Nie nauczysz się całego podręcznika na pamięć. Dużo lepiej zapamiętasz materiał, jeżeli go zrozumiesz. Wtedy zaczniesz tworzyć własne skojarzenia. Mózg, by pamiętać, musi się zaangażować.
- 8 Powtarzaj, powtarzaj i jeszcze raz powtarzaj.**

Naukę możesz podzielić na etapy. Pierwszy: przejrzenie materiału, potem uważne przeczytanie, zakreślenie najważniejszych fragmentów, zrobienie notatek itp. Drugi: powtarzanie części materiału aż do zrozumienia i zapamiętania. Po nim przejście do następnej części. Trzeci: powtórzenie materiału po godzinie, dniu, tygodniu itd.
- 9 Rób zaplanowane przerwy.**

Mózg potrzebuje świeżości. Rób regularne przerwy, np. 10 min co 45 min. Podczas nich przebiegnij się, pospaceruj, dzwoniąc do znajomego, lub się wykup. Nie siedź przy biurku.

O TikToku usłyszałem pierwszy raz w 2017 roku kiedy chińska firma Bytedance kupiła Musical.ly. Nie byłoby w tym nic interesującego gdyby nie to, że chciał ją kupić też Facebook. I przegrał. Od tego czasu TikTok rośnie i staje się coraz bardziej popularny.
O jego potencjale może świadczyć fakt że w 2019 roku był 3 najczęściej pobieraną aplikacją w sklepie Google, tuż za WhatsApp i Facebook Messenger. Tak... Facebook był na 4 miejscu.

SUGEROWANY
WIEK:

18+

CO CYBERRODZICE POWINNI WIEDZIEĆ O:

TIKTOK

O CO TU CHODZI?

Użytkownik za pomocą smartfona nagrywa krótki maksymalnie 1 minutowy film. Ma do dyspozycji bogatą bazę podkładów muzycznych, filtrów i przejsć. Filmy montuje się banalnie prosto.

Co odróżnia TikTok od innych mediów społecznościowych, to fakt że nie ma tu innej formy przekazu. Film, jedno zdanie opisu i hashtagi. Koniec!

POLSKI TIKTOKER

Dane pochodzą z raportu agencji GETHERO z końca 2018 roku:

- 83% użytkowników to osoby poniżej 15 roku życia!!!
- dziennie oglądają od 40 do 240 TikToków

PRYWATNOŚĆ

Młodszy, mniej świadomy zagrożeni użytkownicy TikToka udostępniają zdecydowanie za dużo prywatnych informacji.

Imię, nazwisko, miasto i linki do innych mediów społecznościowych są czymś normalnym.

Podobnie jak na Instagramie informacje w BIO są widoczne dla wszystkich nawet jeśli ustawie konto na prywatne.

KOMENTARZE I HEJT

Użytkownicy publikujący filmy muszą zmierzyć się z hejtem i zwykłym ubliżaniem.

Często komentujący oceniają w niewybredny sposób wygląd TikTokera, a nie to co chce przekazać swoim filmem.

CO CZAI SIĘ W TIKTOKU?

Najlepszy sposób żeby zrobić sobie zdanie o TikToku, to sprawdzić co aplikacja sama podsunie Ci jako najciekawsze treści. Zrobiłem więc mały test: przez jedną godzinę oglądałem na nowym telefonie wszystko co pokazał mi algorytm TikToka. Żeby było ciekawiej zaznaczyłem na nowym koncie że mam 13 lat.

Na TikToku królują challenge i trendy. Przez większość czasu będziecie oglądać dzieci i dorosłych robiących te same rzeczy do tej samej muzyki. Zmieniają się tylko twarze. Robią głupie miny, pokazują gesty w rytm muzyki, tańczą, śpiewają i wygłupiają się.

Niestety między tymi niegroźnymi teściami aplikacja wyświetliła mi filmy pokazujące:

- jak zdejść zabezpieczenia chroniące odzież przed kradzieżą - film ma 23 miliony wyświetleń, 800 000 (serc) lajków i ponad 7000 komentarzy!
- dwójkę nastolatków i dialog: "Mama mówiła mi że Ci którzy mają skałeczne nadgarstki to anioły, mama mówiła że tylko anioły się okaleczają bo nie lubią życia na ziemi..." 142 000 wyświetleń i 21 500 serc (* mimo mojego zgłoszenia oba ww filmy nadal są online)
- nagranie z alkoholowej imprezy z przekleństwami co drugie słowo.
- dużo dzieci które nagrywają do podkładów z filmów, stand-upów i hiphopowych kawałków zwierających przekleństwa.

Co da się zauważyć większość najpopularniejszych twórców to osoby pełnoletnie. Dużo starsze niż ich odbiorcy. Ubiierają się, tańczą oraz mówią jak dorośli i prezentują swoje treści w sposób odpowiedni dlainnych dorosłych. Młodszy twórcy naśladowują ich chcąc zdobyć podobną popularność.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

JAK USTAWIĆ OGRANICZENIE NA KONCIE ??

Dzieci między 13 a 18 rokiem powinny mieć włączoną tę funkcję. Blokują ona niektóre z nieodpowiednich treści.

JA -> (...) -> USTAWIENIA -> CYFROWY DOBROSTAN -> TRYB OGRANICZONY. POTEM USTAWIASZ PIN.

MUSISZ MIEĆ KONTO NA TIKTOKI!

Jeśli Twoje dziecko jest aktywnym TikTokerem. Zapytaj je o NICK i obserwuj profil aby wiedzieć co publikuje i zareagować gdy spotka się z hejtem w komentarzach.

To że rodzic obserwuje konto będzie czasami wystarczającym powodem, żeby postrzymać się przed realizacją co głupszych pomysłów.

KIM JEST AUTOR?

Radek, Graczyk, gadzieciarz i tata dwóch córek. To dla nich szuka sposobów na mądre wykorzystanie technologii. Na co dzień uczy dzieciaki programowania.



116 111

to numer zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

Twoje dziecko nie zawsze będzie chciało porozmawiać z Tobą o swoich cyber problemach.

Zadbaj aby znało ten numer!

A Ty zapisz w swojej książce telefonicznej 800 100 100. To infolinia w/w fundacji dla rodziców i nauczycieli. Cyberprzemoc to tylko jedna z rzeczy w której mogą Ci pomóc.

Dlaczego 18+?

Ponieważ od tego wieku można używać tej aplikacji samodzielnie. Za zgodą i pod nadzorem rodzica od 13 lat.

Tak oświadcza sam twórca aplikacji w warunkach użytkownika. Do tego treści dla pełnoletnich nie są oznaczone w żaden widoczny sposób.

JAK ZGŁOSIĆ KONTO?

Aby poprosić adminów o skasowanie konta dziecka napisz na: privacy@tiktok.com

WIĘCEJ NA:



@CyberSkillPL



LICENCJA



POZNAJ ZASADY BEZPIECZNEGO INTERNETU!

1. Zabezpiecz swój sprzęt – komputer, telefon, tablet.

Zainstaluj antywirus, pamiętaj o aktualizacjach,
nie klikaj w nieznane linki i nie pobieraj podejrzanych załączników.

2. Dbaj o swoją prywatność.

Skonfiguruj ustawienia prywatności.
Nikommu nie udostępniaj swoich haseł.

3. Szanuj siebie.

Dbaj o swój pozytywny
wizerunek w sieci.

4. Szanuj innych.

Nie wyzywaj, nie obrażaj, nie hejtuj.

5. Szanuj swój czas.

Zachowaj umiar w spędzaniu
czasu w sieci.

6. Bądź krytyczny.

Nie wszystkie informacje dostępne
w internecie są prawdziwe.

7. Pomyśl, zanim wrzucisz.

To, co wrzucisz do sieci, zostaje tam na zawsze.

8. Korzystaj z możliwości, jakie daje Internet.

Zastanów się, jak możesz twórczo wykorzystać jego potencjał.

9. Przestrzegaj prawa.

Pamiętaj, że regulacje prawne obowiązują również w internecie.

10. Pamiętaj, że z każdej sytuacji jest wyjście.

W sytuacji zagrożenia online poproś o pomoc
zaufaną osobę dorosłą.

Możesz też zadzwonić pod bezpłatny numer 116 111.

 **116 111**
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży