Drodzy Rodzice,

Jako nauczyciele wychowania fizycznego szkoły SP2 w Kórniku, przypominamy oraz zwracamy szczególną uwagę na znaczenie aktywności fizycznej w tych trudnych czasach dla dzieci uczących się w trybie zdalnym. Aktywność fizyczna ma kluczowy wpływ na zdrowie dziecka oraz jego prawidłowy rozwój. Podczas naszych lekcji online propagujemy oraz zachęcamy do aktywnego spędzania wolnego czasu. Zdajemy sobie sprawę, że większość czasu w ciągu dnia dzieci spędzają przy komputerach,
a więc warunki do pracy zdalnej muszą być odpowiednio przygotowane. Z pomocą dla Państwa oraz dzieci przygotowaliśmy kilka porad, które tą pracę powinny ułatwić oraz zadbać o większe bezpieczeństwo podczas nauki zdalnej. Oto kilka przykładów, które można wdrożyć:

1. W pozycji siedzącej zachować naturalne krzywizny kręgosłupa i nie garbić się,
2. Podpierać plecy w okolicy lędźwiowej,
3. Pamiętać o tym, ze górna krawędź monitora znajdowała się na wysokości oczu lub niżej,
4. Wietrzyć pomieszczenia,
5. Stosować ćwiczenia relaksacyjne oczu,
6. Używać okularów korekcyjnych jeśli mamy wady wzroku,
7. Zadbać o higienę pracy dziecka, robić przerwy pomiędzy poszczególnymi zajęciami w ciągu dnia,
8. Spożywać posiłki regularnie w ciągu dnia (najlepiej 5 posiłków dziennie),
9. Pamiętać o nawodnieniu organizmu w ciągu całego dnia (około 2 litrów dziennie wody),
10. Chwalić dziecko za konkretne osiągnięcia czy zachowanie. Doceniać wysiłek wkładany w proces uczenia się.

Oczywiście to są tylko niektóre z zachowań, które warto wprowadzić. Liczymy, że Państwo, jak i dzieci jesteście w stanie wdrożyć jeszcze wiele innych ciekawych pomysłów.

Myślimy, że kilka wskazówek ułatwi proces zdalnej nauki oraz życzymy wszystkim dużo zdrowia i wytrwałości.

Ze sportowym pozdrowieniem

Zespół Nauczycieli SP2 Kórnik