

KLASY I - IV

POROZUMIENIE RODZICÓW

**MATERIAŁY
UZUPEŁNIAJĄCE**



Heimili og skóli

Landssamtök foreldra

1 PRZESTRZEGAMY OKREŚLONYCH PRAWEM GODZIN, W JAKICH DZIECI MOGĄ PRZEBYWAĆ NA DWORZE I DBAMY O ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ SNU.

- Zgodnie z 92. art. prawa o ochronie dzieci, dzieci w wieku lat 12 i młodsze nie mogą przebywać na dworze po godzinie 20:00, chyba że są w towarzystwie osób dorosłych. W okresie od 1 maja do 1 września czas, kiedy dzieci mogą przebywać na dworze wydłuża się o 2 godziny.
- Zgodnie z art. 94 tego samego prawa, rodzice zobowiązani są do dbania o to, by dzieci przestrzegały godzin, w jakich mogą przebywać poza domem.
- Dzieci potrzebują wystarczającej ilości snu, by mogły zmierzyć się z codziennymi zadaniami. Rodzice mają zadbać o to, by dzieci przechodziły do szkoły wypoczęte. Przedłużając się brak snu, może prowadzić do depresji, zaburzeń koncentracji, gorszych wyników w nauce, opóźnienia reakcji i mniejszej wytrzymałości. Za ogólną normę potrzeby snu przyjmuje się: dzieci w wieku 5 do 8 lat - 10 do 12 godzin, dzieci w wieku 9 do 12 lat - 10 do 11 godzin.

3 ROZMAWIAMY Z DZIECKIEM NA TEMAT NAUKI I DNIA W SZKOLE. SŁUŻYMY MU WSPARCIEM I ZAPEWNIAMY DOBRE WARUNKI DO NAUKI W DOMU.

- Jednym z głównych zadań rodziców jest wzbudzanie i podtrzymywanie u dziecka zainteresowania nauką. Istnieje silny związek pomiędzy osiągnięciami szkolnymi dzieci a wsparciem ze strony rodziców.
- Rozmawiając z dzieckiem o tym, jak minął mu dzień w szkole i okazując zainteresowanie jego szkolnymi zajęciami, przekazujemy mu pozytywną informację dotyczącą znaczenia nauki.
- Rodzice powinni na bieżąco obserwować postępy dziecka w nauce by w razie potrzeby móc interweniować i skontaktować się z nauczycielami.

2 BIERZEMY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH SZKOLNYCH, SPORTOWYCH I HOBBY-STYCZNYCH NASZYCH DZIECI I UDZIELAMY SIĘ W GRUPIE RODZICÓW.

- Współpraca między rodzicami ma pozytywny wpływ na działalność szkoły. Prowadzi do lepszego samopoczucia uczniów, wspiera ich rozwój i pomaga osiągać lepsze wyniki w nauce
- Nauczenie dzieci odpowiedzialności za własną naukę jest bardzo ważne. Istotne jest też by rodzice byli świadomi własnej roli i odpowiedzialności w procesie edukacji dzieci.
- Zadowolenie, dobra frekwencja i osiągnięcia dziecka w szkole i zajęciach pozaszkolnych idą w parze z zaangażowaniem ze strony rodziców. Uczestnictwo w zajęciach szkolnych, sportowych i hobbyistycznych dzieci jest najlepszą istniejącą formą profilaktyki.

4 ZWRACAMY UWAGĘ NA PRZEMOC / BULLYING I INFORMUJEMY SZKOŁĘ I/LUB RODZICÓW, JEŚLI PODEJRZEWAMY, ŻE DZIECKO JEST OFIARĄ LUB SPRAWCĄ PRZEMOCY.

- Przemoc / bullying może przybierać różne formy, od powtarzającego się dokuczania i przemocy fizycznej, po towarzyskie wykluczenie.
- Dzieci mają prawo do dobrego samopoczucia w szkole i bezpieczeństwa w drodze do i ze szkoły.
- Ważne jest by rodzice aktywnie słuchali, wierzyli dziecku i stali po jego stronie. Rodzice muszą także pomagać dziecku w zdobyciu wiary we własne możliwości i przekonania, że zaistniałą sytuację można naprawić.
- W przypadku podejrzenia bullingu zaleca się natychmiastowy kontakt z nauczycielem dziecka. Należy też zwrócić się do szkoły z prośbą o pomoc w rozwiązaniu problemu.
- Więcej o bullingu na stronach: heimilogsko-li.is, saft.is, olweus.is oraz gegneinelti.is.

5 ZNAMY PRZYJACIÓŁ I KOLEGÓW SZKOLNYCH NASZEGO DZIECKA I JESTEŚMY W KONTAKCIE Z ICH RODZICAMI.

- Wspólne spędzanie czasu z rodzicami prowadzi do zdrowszego trybu życia dzieci i młodzieży. Budowanie bliskich relacji od razu i podtrzymywanie ich do wieku dorosłego jest bardzo ważne.
- Dzieci, które pozostają w bliskich stosunkach z rodzicami, czują się lepiej i łatwiej jest im przeciwstawiać się negatywnym wpływom rówieśników.
- Bardzo ważne jest by rodzice poznali przyjaciół i kolegów swoich dzieci. Równie istotne jest by znać także ich rodziców, by w razie potrzeby móc się z nimi skonsultować lub omówić sprawy dotyczące dzieci.

7 TWORZYMY DOBRĄ ATMOSFERĘ W KLASIE M. IN. POPRZEC UDZIAŁ W DZIAŁALNOŚCI KLASOWEJ RODZICÓW I DBANIE O JEDNAKOWE TRAKTOWANIE WSZYSTKICH NP. W PRZYPADKU ZAPROSZEŃ NA URODZINY.

- Imprezy klasowe pomagają rodzicom w zapoznaniu się między sobą, dziećmi i z nauczycielem wychowawcą. Dają również rodzicom okazję do obserwowania relacji dzieci z kolegami z klasy.
- Rolą przedstawicieli klasowych jest wspieranie szerszej współpracy między rodzicami, uczniami i nauczycielami. Organizują oni działalność klasową, ale ważne jest by wszyscy rodzice brali w niej aktywny udział.
- Pilnujemy by nikt nie został wykluczony w działalności klasowej ani podczas organizowanych urodzin dzieci.
- Dobrze jest ustalić na początku roku szkolnego zasady zaproszeń na urodziny i maksymalną wartość prezentów.

6 KSZTAŁCIMY U DZIECKA WIARĘ W WŁASNE MOŻLIWOŚCI I SZACUNEK DO SAMEGO SIEBIE. UCZYMY JE TAKŻE OKAZYWANIA INNYM DZIECIOM I PRACOWNIKOM SZKOŁY ZROZUMIENIA I SZACUNKU.

- **Poprzez pochwałę i zachętę wspomagamy u dziecka wiarę w siebie samego i w swoje możliwości, co pomoże mu w przyswojeniu sobie pozytywnego sposobu myślenia i będzie je motywować.**
- Rodzice odgrywają dużą rolę w kształceniu u dzieci stosunku do edukacji i pracowników szkoły. Dlatego też ważne jest by rodzice w obecności dzieci wyrażali się pozytywnie na temat nauczycieli, szkoły i wszystkich jej pracowników.
- Ważne jest by dzieci przychodziły do szkoły punktualnie.
- Obustronny szacunek i zaufanie pełnią kluczową rolę w dobrym samopoczuciu uczniów i pracowników szkoły. Zadowoleni nauczyciele i uczniowie pracują efektywniej i przyczyniają się do sukcesu w pracy szkoły.

8 DBAMY O TO BY DOSTĘPNE W DOMU FILMY, GRY KOMPUTEROWE I MATERIAŁY BYŁY DOSTOSOWANE DO WIEKU I STOPNIA ROZWOJU DZIECI.

- Zgodnie z 94. art. prawa o ochronie dzieci, rodzice i opiekunowie zobowiązani są do chronienia dzieci przed materiałami zawierającymi przemoc lub pornografię lub innymi podobnymi materiałami, między innymi poprzez ograniczenie do nich dostępu.
- Rodzice zobowiązani są do rozmowy z dzieckiem na temat korzystania z tego typu materiałów, wyjaśnienia zasad granic wiekowych i ustanowienia jasnych reguł.
- Zachęcamy rodziców do zapoznania się z 10 przykazaniami internetowymi SAFT, jest to projekt Domu i Szkoły, dotyczący bezpieczeństwa internetowego (saft.is). Można tam między innymi znaleźć przycisk zgłoszenia a także zasady ograniczeń wiekowych.

9 POU CZAMY DZIECKO W KWESTIACH ZWIĄZANYCH Z KORZYSTANIEM Z NP. TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH, SMARTFONÓW, TABLETÓW I INTERNETU I USTALAMY REGUŁY DOTYCZĄCE KORZYSTANIA Z NICH.

- Nowości techniczne wymagają od rodziców zastanowienia się nad tym, w jaki sposób można je najlepiej wykorzystać.
- Należy ustalić zasady dotyczące korzystania z nich. Konieczne jest też uczenie dzieci, że w internetowych kontaktach z innymi obowiązują te same zasady jak w kontaktach osobistych (patrz saft.is).
- **Ważne jest uczulenie dzieci na ostrożne obchodzenie się z danymi osobowymi na Internecie.**
- Można skorzystać z 5 przykazań internetowych SAFT rozmawiając z dzieckiem na temat kontaktów z innymi:
 1. Wszystko, co robisz w Internecie odzwierciedla, jaką osobą jesteś.
 2. Traktuj innych jak siebie samego.
 3. Nie bierz nigdy udziału w czymś, czego nie znasz.
 4. Pamiętaj, że treści, które udostępniasz przez Internet są dla wszystkich zawsze dostępne.
 5. Ponosisz odpowiedzialność za to, co mówisz lub robisz w Internecie.

11 UCZYMY DZIECKO TOLERANCJI BY ROZUMIAŁO, ŻE WSZYSCY JESTEŚMY RÓŻNI, ALE MAMY TE SAME PRAWA.

- Nie ma dwóch takich samych osób i ważne jest by uczyć dziecko szanowania różnych poglądów, wyglądu lub zwyczajów.
- Rozmowy w domu uczą dziecka stawiania się w czyjejś sytuacji, zrozumienia i tolerancji.
- Dla każdego dziecka pierwszym i najważniejszym wzorem do naśladowania jest rodzic. Jego stosunek względem tych, którzy są w jakiś sposób odmienni ma bardzo duże znaczenie w kształtowaniu postawy dziecka.

10 WYZNACZAMY GRANICE W CZASIE SPĘDZANYM PRZED EKRANEM KOMPUTERA, TELEWIZORA I SMARTFONÓW.

- Rodzice powinni zwracać uwagę na ilość czasu spędzanego przed ekranem. Zabiera on bowiem czas przeznaczony na inne czynności np. naukę, zabawę na dworze czy kontakty z innymi.
- Ważne jest by dzieci nie korzystały z tego typu urządzeń zaraz przed udaniem się na spoczynek, gdyż zwiększa to prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń snu.
- Odpowiedni czas spędzany przed ekranem to maksymalnie 2 godziny dziennie dla dzieci w wieku 6 do 10 lat.