

Dragi părinți,

Vă mulțumim că ne-ați primit în casele dumneavoastră prin intermediul școlii on-line și că ne sunteți alături în eforturile noastre de a implementa acest nou model de școală.

Pentru a optimiza colaborarea dintre familie și școală menită să susțină **EDUCAȚIA și SĂNĂTATEA COPIILOR**, vă rugăm să luați în considerare următoarele aspecte practice:

1. Ajutați copilul să își **organizeze programul zilnic și săptămânal de activitate**. Timpul este cea mai prețioasă resursă, dar și o noțiune abstractă pe care cei mici o înțeleg mai greu. Copiii au nevoie de **reguli și de rutine** pentru că acestea le conferă **sentimentul de siguranță**, de care cu toții avem atâta nevoie în perioada pe care o traversăm. Așadar, creați rutine zilnice: ajutați-l să se trezească, să se îmbrace adecvat, să se apuce de studiu, etc.
2. Ne dorim ca **sesiunile LIVE să se apropie cât mai mult de activitățile didactice din sala de clasă**, așa că este important ca fiecare elev să aibă camera și microfonul deschise, să păstreze o conduită respectuoasă față de colegi și de profesori și să participe activ. Pe parcursul activităților lăsați-l singur, așa cum înainte îl lăsați la școală.
3. De asemenea, este importantă **prezența și punctualitatea** tuturor elevilor, dar și **respectarea termenelor - limită** pentru predarea sarcinilor de lucru încărcate pe platforma școlii. Conștientizați copilul că **orice aplicație tehnologică păstrează data, ora și minutul** când s-a conectat sau s-a deconectat, când a văzut postarea unui profesor sau când a postat o răspunsul la o sarcină de lucru.

4. În măsura posibilităților, asigurați copilului în casă un **loc de studiu liniștit, luminos și bine aerisit**. Eliminați sau reduceți acele lucruri care i-ar putea distra atenția în timpul activităților școlare. Copilul nu trebuie să îi deranjeze pe ceilalți, dar nici să fie deranjat.
5. Chiar dacă unor copii nu ne place deloc școala on-line, ei nu pot refuza participarea la cursurile școlare, deoarece, potrivit legislației în vigoare, învățământul este obligatoriu până la clasa a X-a inclusiv, iar părinții trebuie să asigure prezența copilului la cursurile școlare și să contacteze școala pentru a se informa cu privire la activitatea lui școlară. În caz contrar, unitatea școlară îl declară ca fiind în risc de abandon școlar, iar Protecția Copilului va face investigații și va lua măsuri pentru că se consideră o încălcare a dreptului la educație, iar copilul nu are maturitatea luării unor decizii.
6. Desigur, copilul are nevoie de o conexiune bună la internet și de un dispozitiv tehnologic (laptop, tabletă etc). Dacă este nevoie, adresați-vă școlii pentru a primi sprijin în acest sens.
7. Urmăriți permanent aspecte legate de **sănătatea copilului**. De exemplu, pentru a-i asigura o **postură corectă a corpului**, este nevoie să reglați scaunul și masa de lucru în funcție de statura copilului. Țineți cont de recomandările medicilor oftalmologi pentru a-i **proteja ochii** de efectele dăunătoare ale luminii albastre a dispozitivelor. **Evitați expunerea prelungită a copilului în fața ecranelor** pentru că acest lucru i-ar putea afecta în timp dezvoltarea creierului. **Alternați activitățile** din fața ecranului cu alt gen de activități.

8. Pentru a-i susține **capacitatea de concentrare**, asigurați-vă că **doarme** suficiente ore, că zilnic are un program de **mișcare în aer liber**, că **este hidratat** corespunzător, că se păstrează **liniștea în camera de lucru** și că are o **alimentație sănătoasă** care susține deopotrivă imunitatea și capacitatea de învățare.
9. Pentru a-i **stimula motivația învățării**, implicarea și obținerea unor rezultate școlare optime, **încurajați-l zilnic și lăudați fiecare efort** depus de copil, **fiecare progres** obținut, chiar dacă încă nu a ajuns la rezultatul/nivelul dorit. Oferiți sprijin copilului doar dacă are nevoie, doar dacă a încercat singur măcar de două ori și nu a reușit. Oferiți sprijin, dar **NU faceți lucruri în locul copilului**. Pentru dezvoltatea sa, el are nevoie să se descurce în mod **independent** în activitățile școlare.
10. Fiți atenți la **starea dvs sufletească**. În perioada aceasta dificilă, emoțiile ne pot copleși, iar copiii preiau cu ușurință emoțiile părinților. Starea de bine a copiilor depinde de starea de bine a părinților!
11. Pentru orice dificultate legată de activitatea școlară a copilului, nu ezitați să **cereți sprijin**, la rândul dvs., profesorilor pentru învățământ primar (învățători), profesorilor diriginți și profesorului consilier de la Cabinetul Școlar de Asistență Psihopedagogică. Noi vă suntem alături în orice situație legată de educația copiilor dvs.
12. Serviciile de consiliere și/sau psihoterapie sunt folosite în multe situații dificile, dar, potrivit opiniei specialiștilor, pentru ca un copil să obțină rezultatele dorite în urma participării la un astfel de program, părinții trebuie să participe și ei la ședințe individuale și/sau de grup familial/ grup de mai mulți părinți.

13. Indiferent cât de bună ar fi o recomandare, un sfat sau o sugestie, EFECTELE POZITIVE SAU EFICIENȚA DEPIND DE MASURA ÎN CARE SUNT PUSE ÎN PRACTICĂ.
14. S-a vorbit foarte mult despre neajunsurile școlii on-line, dar, trebuie să recunoaștem că, pentru sănătatea copiilor și a familiilor lor, ea are și aspecte pozitive.

Vă asigurăm de implicarea noastră și contăm pe implicarea dumneavoastră pentru că educația este singura cheie care poate deschide mai multe uși: spre SĂNĂTATE, spre FERICIRE și spre SUCCES!

