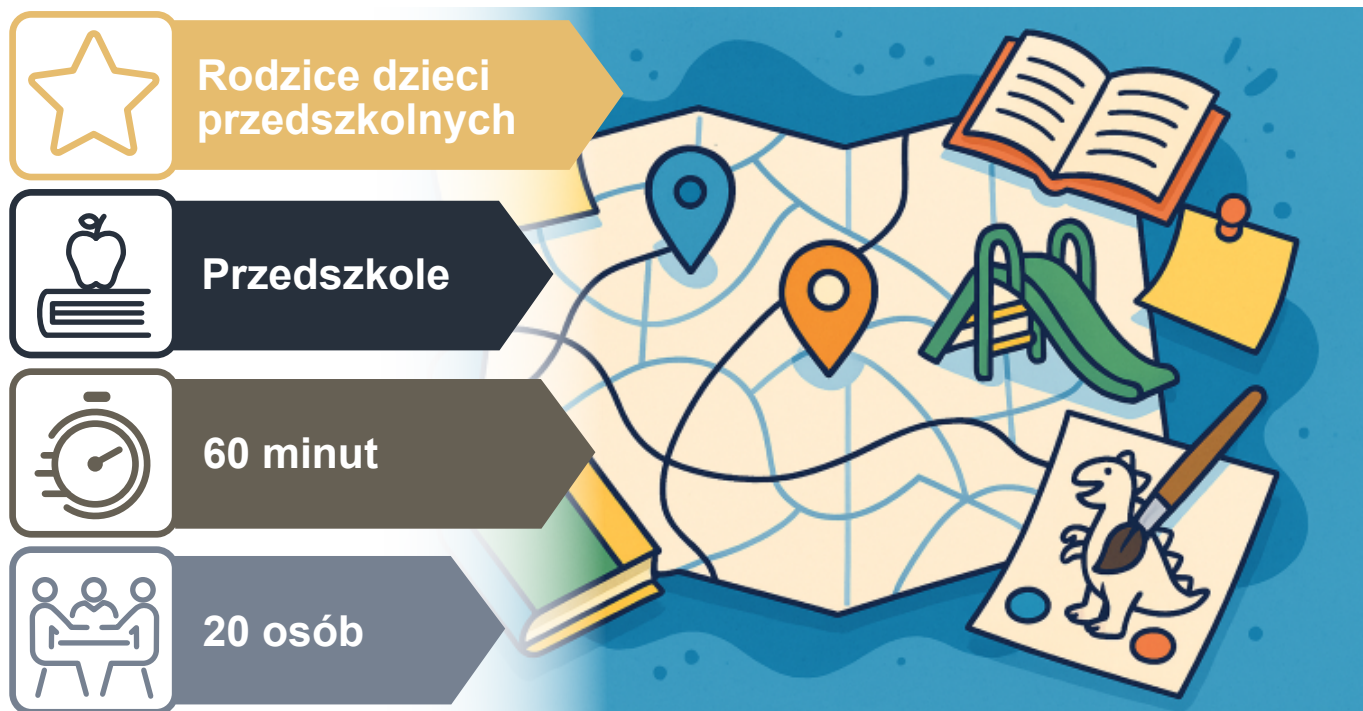


Praca z dzieckiem



Pracujesz zdalnie i jednocześnie opiekujesz się dzieckiem w domu? Ten warsztat jest dla Ciebie! W swobodnej atmosferze wspólnie poszukamy sposobów na pogodzenie obowiązków zawodowych z potrzebami dziecka, wymienimy się sprawdzonymi pomysłami na aktywności oraz stworzymy mapę lokalnych miejsc przyjaznych rodzinom. To praktyczne spotkanie, które pomoże Ci lepiej zorganizować dzień i świadomie korzystać z technologii. Razem tworzymy Przedszkolny Poradnik Cyfrowego BHP!

Scenariusz: Stowarzyszenie Robisz.to
Główny autor: Piotr Bejenka

Czego uczą zajęcia?

Wstęp

Drogi_a Nauczycielu_ko
Wychowania Przedszkolnego,

To jeden z trzech warsztatów poświęconych Cyfrowemu BHP, a jego tematem jest **cyberbezpieczeństwo**. Możesz go przeprowadzić jako samodzielne zajęcia lub połączyć z pozostałymi warsztatami, tworząc **Przedszkolny Poradnik Cyfrowego BHP – praktyczny przewodnik po bezpiecznym świecie technologii**.

Przed rozpoczęciem:

- Zapoznaj się ze scenariuszem warsztatów.
- Przygotuj narzędzia i zaplanuj przebieg spotkania.
- Zadbaj o luźną i przyjazną atmosferę, która sprzyja otwartości rodziców.
- Unikaj formalnego układu sali – np. usiądźcie w kręgu na dywanie, stwórzcie kartki z imionami, zdejmijcie buty itp.

Cele warsztatów:

Jeśli realizujesz wszystkie trzy warsztaty, ich głównym celem jest stworzenie "Przedszkolnego Kodeksu Cyfrowego BHP".

Niezależnie od wariantu, uczestnicy i uczestniczki:

- nauczą się planowania efektywnego dnia pracy zdalnej z dzieckiem w domu.
- wypracują skuteczne metody komunikacji między rodzicami.
- wymieniają się doświadczeniami na temat aktywności lokalnych dla dzieci.
- zbudowują wspólną mapę rekomendacji atrakcyjnych miejsc i aktywności

Potrzebne narzędzia:

- duże kartki (np. do flipchartów)
- długopisy lub markery
- flipchart/tablica
- wydrukowana mapa konturowa lokalnego obszaru
- kolorowe pinezki
- karteczki samoprzylepne

Przebieg zajęć:

Rozpoczęcie zajęć



5 min

Powitaj osoby uczestniczące w warsztacie i przedstaw się.

Krótkie przedstawienie celu i formy warsztatów:

- więcej informacji: cel warsztatów.
- warsztaty odbywają się z aktywnym udziałem rodziców.
- wspólne tworzenie zasad bezpiecznego korzystania z Internetu, które mają na celu pomóc zachować cyberbezpieczeństwo w rodzinie.

Tworzenie planu dnia



25 min

Wspólnie lub w grupach stwórzcie przykładowy plan dnia uwzględniając poniższe scenariusze (8-9 godzin, np. 8:00-17:00 lub 9:00-18:00):

- Rodzic pracuje zdalnie, dziecko chore, dopuszczone użycie technologii (z uwzględnieniem limitów WHO).
- Rodzic pracuje zdalnie, dziecko chore, bez użycia technologii.
- Rodzic pracuje zdalnie podczas weekendu, dziecko zdrowe, możliwość opuszczenia domu (laptop może być zabrany ze sobą).

Omówcie stworzone plany i podkreślcie konieczność balansowania pomiędzy czasem pracy a opieką nad dzieckiem.

Dodatkowo zastanówcie się, czy wasze dzieci rozumieją proces upływu czasu, czym jest godzina, minuta, 15 minut? Wymyślcie sposób, w jaki możecie pomóc dzieciom zrozumieć upływanie czasu, pomagając im zachować ustalone w planie godziny.

Przykładowy plan:

7:00 – 8:00: Poranek i przygotowanie do dnia

- **Rodzic:** Szybkie przygotowanie siebie (śniadanie, kawa/herbata, ubranie się).
- **Dziecko:** Wspólne śniadanie i poranna toaleta.
- **Wspólnie:** Krótka rozmowa o planach na dzień – co rodzic będzie robić w pracy, a co dziecko może robić w tym czasie.

8:00 – 10:00: Praca rodzica / samodzielna zabawa dziecka

- **Rodzic:** Skupienie na najważniejszych zadaniach zawodowych (np. odpowiadanie na maile, spotkania online).
- **Dziecko:** Zabawy samodzielne (np. układanie klocków, rysowanie, czytanie książek). Jeśli dziecko jest małe, można przygotować wcześniej kilka prostych aktywności.

10:00 – 10:30: Wspólna przerwa

- **Wspólnie:** Krótka przerwa na przekąskę i wspólną zabawę (np. gra w zgadywanki lub krótki taniec przy muzyce).

10:30 – 12:30: Praca rodzica / kreatywne zajęcia dla dziecka

- **Rodzic:** Powrót do pracy nad mniej wymagającymi zadaniami.
- **Dziecko:** Kreatywne zajęcia (np. malowanie farbami, lepienie z plasteliny). W przypadku starszego dziecka można zaproponować edukacyjne gry lub puzzle.

12:30 – 13:30: Obiad i wspólny czas

- **Wspólnie:** Przygotowanie i zjedzenie obiadu. Zaangażuj dziecko w proste czynności kuchenne (np. mieszanie składników).
- Po obiedzie krótki spacer wokół domu lub zabawa na świeżym powietrzu.

13:30 – 15:00: Czas odpoczynku

- **Rodzic:** Jeśli to możliwe, wykorzystaj ten czas na spokojną pracę lub regenerację.
- **Dziecko:** Drzemka (dla młodszych dzieci) lub spokojna aktywność (np. oglądanie bajki lub słuchanie audiobooka).

15:00 – 16:30: Wspólna aktywność

- **Wspólnie:** Zajęcia ruchowe lub kreatywne, np. budowanie z klocków, wspólne czytanie książek czy zabawy w teatrzyk.

16:30 – 18:00: Praca rodzica / samodzielna zabawa dziecka

- **Rodzic:** Dokończenie pilnych zawodowych spraw.
- **Dziecko:** Zabawa samodzielna lub edukacyjne zadania (np. kolorowanki tematyczne).

Ważne wskazówki które można przekazać rodzicom jako uzupełnienie całości ćwiczenia:

1. Elastyczność – Dostosuj plan do wieku dziecka i jego potrzeb.
2. Przygotowanie – Zorganizuj wcześniej materiały do zabawy i przekąski dla dziecka.
3. Komunikacja – Wyjaśnij dziecku, kiedy masz czas na pracę, a kiedy będziecie razem.
4. Zorganizuj "kąciak zabawy" dla dziecka blisko miejsca pracy rodzica – dzięki temu dziecko czuje się bezpiecznie.
5. Przygotuj wcześniej zestaw aktywności dla dziecka, które zajmą je na dłużej.

Komunikacja między rodzicami



10 min

Po omówieniu wyników pracy z punktu drugiego, zaprosz rodziców do refleksji: czy nie byłoby im łatwiej, gdyby mieli dostęp do rekomendacji od innych rodziców - dotyczących aktywności, zajęć, bajek czy miejsc, które w ostatnim czasie szczególnie przyciągnęły uwagę dzieci? Może to być np. nowa bajka, którą dzieci zaczęły się niedawno interesować.

Tego typu inspiracje pomagają lepiej zaplanować wspólny dzień z dzieckiem - możemy przygotować tematyczne kolorowanki, odwiedzić nowo otwarty plac zabaw idealny dla maluchów czy sięgnąć po książki, które cieszyły się dużym zainteresowaniem w przedszkolu.

Sprawdź, jak wiele można zyskać dzięki dzieleniu się rekomendacjami i informacjami między rodzicami. Nowe bajki, książki, kolorowanki czy ciekawe miejsca często stają się tematem dnia wśród dzieci. Wymiana takich spostrzeżeń może pomóc innym rodzicom lepiej zaplanować czas z dzieckiem, dostosowując go do jego aktualnych zainteresowań.

Zaproponuj stworzenie bezpiecznej, zamkniętej grupy komunikacyjnej - na przykład w aplikacji WhatsApp lub na Facebooku – przeznaczonej wyłącznie dla rodziców.

Zainicjuj wspólne ustalenie zasad funkcjonowania grupy:

- uczestnictwo w grupie jest dobrowolne,
- cel grupy jest jasno określony: dzielenie się wartościowymi rekomendacjami i inspiracjami dla dzieci,
- grupa powinna być administrowana przez co najmniej dwie osoby,
- należy zadbać o prywatność i bezpieczeństwo członków - grupa musi być zamknięta, a każda osoba chcąca do niej dołączyć powinna zostać uprzednio zweryfikowana.

Podkreśl, że bezpieczeństwo grupy jest kluczowe - dostęp do niej muszą mieć wyłącznie osoby zaufane, a rodzice muszą czuć się w niej swobodnie i bezpiecznie.

Ustalcie również, że wybrane rekomendacje z grupy mogą zostać włączone do materiałów przygotowywanych wspólnie w kolejnych punktach zajęć.

Mapa rekomendacji



15 min

W tym punkcie wykorzystaj mapę konturową lub inną, która pozwala na przypinanie pinezek lub przyklejanie karteczek. Celem jest stworzenie wspólnej mapy miejsc polecanych przez rodziców – atrakcyjnych dla dzieci i przyjaznych rodzinom.

Przyklej mapę do dużej kartki z flipchartu.

Zaznaczcie na niej - za pomocą pinezek i karteczek - znane Wam już miejsca warte polecenia, takie jak:

- place zabaw,
- parki,
- biblioteki,
- kawiarnie i restauracje z kąpieliskiem zabaw,
- kina, teatry, muzea i inne obiekty kulturalne,
- miejsca do spacerów, jazdy na rowerze i spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Wspólnie ustalcie system oznaczania rekomendacji – np. za pomocą kolorów, symboli lub kategorii.

Zdecydujcie, w jaki sposób mapa będzie dalej uzupełniana. Możecie ustalić, że nowe rekomendacje będą przekazywane przez wcześniej utworzoną grupę komunikacyjną.

Taka mapa może stać się cennym źródłem inspiracji dla wszystkich rodziców – zarówno teraz, jak i w przyszłości.



Podsumowanie i pożegnanie.



5 min

Podsumuj warsztat, podkreślając wartość wspólnie wypracowanych zasad, które stanowią podstawę „Przedszkolnego Kodeksu Cyfrowego BHP”.

Wyraż nadzieję, że zdobyta wiedza pozwoli rodzinom na zdrowe i świadome korzystanie z technologii cyfrowych.

Podziękuj osobom uczestniczącym za zaangażowanie i wkład w warsztat.