Jak zvládnout distanční výuku?

Děti jsou opět doma. Na rodiče to může být velký nápor. Jak tuto situaci zvládnout? Zkusíme Vám poradit pár tipy.

1. Zachovejte si režim. Je důležité ráno vstávat, převléci se z pyžama, věnovat se řízeným činnostem, děti školním povinnostem, rodiče pracovním povinnostem. Odpoledne si pak udělejte volno, ale ne ležením u televize. Jděte s dětmi ven na procházku, vyrábějte, tvořte, čtěte. Dělejte společně věci, které Vás baví a naplňují.
2. Zajímejte se o to, co má dítě do školy udělat, jak probíhala online výuka, jestli všemu rozumí, jestli má vše hotovo, jak mu to šlo. Můžete pracovat i společně.
3. Neztrácejte kontakt s ostatními-rodinou, kamarády, spolužáky. Můžete si zavolat, vidět se pomocí videovolání nebo si napsat zprávu.
4. Komunikujte s učiteli, zůstávejte v kontaktu se školou. Pokud se dítě například nemůže zúčastnit online výuky, omluvte jej. Pokud se nemůže zúčastnit online výuky dlouhodobě, např. protože nemáte techniku, je nutné se domluvit na předávání materiálů ve škole. Distanční výuka je nyní povinná, nebýt v kontaktu znamená neomluvené hodiny.
5. Věnujte se sami sobě. Dbejte na dostatek spánku, pitný režim, zdravou stravu. Obzvláště v této nelehké době potřebujte dostatek energie pro zvládnutí.