

Szanowni Rodzice i Nauczyciele.

Z przyjemnością informuję, że zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji i Nauki z dnia 15 kwietnia 2021r. (<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/701>) od 19 kwietnia 2021 r. zostaje przywrócona stacjonarna działalność oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych.

W związku z dalszym funkcjonowaniem szkół (kl. I-VIII) w trybie prowadzenia nauki zdalnej, także w formie lekcji on-line i konieczności wydłużonego czasu realizacji zadań przy komputerze, Wielkopolski Kurator Oświaty w trosce o prawidłowy rozwój fizyczny oraz zdrowie uczniów przypomina i prosi o zwrócenie szczególnej uwagi na kluczowe znaczenie aktywności fizycznej w zdrowym rozwoju uczniów.

„Pragnę zwrócić także uwagę na codzienne i systematyczne zapobieganie niepożądanym skutkom długotrwałego bezruchu. Niezwykle istotne są warunki fizyczne konieczne do spełnienia podczas nauki, a mianowicie:

- prawidłowa pozycja siedzenia uczniów podczas lekcji w domu i odległość od ekranu,
- dostosowanie wysokości blatu i siedziska z zachowaniem zasad ergonomii,
- zadbanie o prawidłowy kierunek i natężenie światła padającego na klawiaturę, zeszyt i książkę z uwzględnieniem lateralizacji,
- konieczność zbalansowania podświetlenia ekranu monitora ze światłem otaczającym,
- przestrzeganie zasady 20-20-20 podczas pracy z komputerem,
- zaplanowanie kilku ćwiczeń fizycznych i relaksujących mających na celu rozluźnienie napiętych lub skurczonych zbyt długo mięśni, ukrwienie wszystkich partii ciała, wzmożenie saturacji płuc wraz z ćwiczeniami oddechowymi, artykulacyjnymi, dykcyjnymi i emisyjnymi, przy dobrze wietrzonym pomieszczeniu.

Realizacja powyższych zasad może odbyć się tylko z pomocą rodziców i opiekunów, stąd potrzebne jest udzielanie im wsparcia w umiejętnym doborze środków, mebli, miejsca, pozycji, oświetlenia, a także w uzyskaniu wskazówek i zestawu prostych ćwiczeń do realizacji w domu wraz z przykładowym planem dnia, uwzględniającym różnorodność aktywności młodego, rozwijającego się nieustannie człowieka wplecioną pomiędzy obowiązki szkolne. Proszę rozważyć wykorzystanie lekcji wychowawczych (narad) na wspólne aktywności fizyczne i ćwiczenia oddechowe. Każde spotkanie on-line z klasą powinno rozpocząć się trzema, czterema minutami aktywności ruchowo-oddechowej, co pozwoli wzmocnić krążenie krwi i dotlenić komórki. Doceniam Państwa trud w realizacji programów nauczania w tak nietypowych warunkach i pragnę wesprzeć Państwa w działaniach mających na celu zadbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne naszych podopiecznych.

Sprawa dotyczy również Państwa. Otóż jeśli zastosują się do tych samych ww. wskazówek dla uczniów we własnej pracy, to pozwoli to zadbać o własne, nadwyrężone już zdrowie i nastrój.

Życzę Państwu dalszej cierpliwości i sukcesów, wytrwałości i rozwagi w realizacji zamierzonych celów dydaktycznych i wychowawczych.” (Wielkopolski Kurator Oświaty Robert Gawęł)

Dyrekcja Szkoły Podstawowej z Oddziałami Dwujęzycznymi im. A. i Wł. Niegolewskich w Opalenicy również przyłącza się do wskazań i życzeń Pana Kuratora.

Z poważaniem  
Dyrektor Szkoły  
Grażyna Szulc