

## Υποστηρικτικές συνθήκες εργασίας:

Αυτό που βιώνουμε τον τελευταίο καιρό με την εξέλιξη της πανδημίας έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό όλους τους τομείς της κοινωνίας μας, μα προπαντός την παιδεία. Τα παιδιά, χρειάζεται να παραμείνουν σε ένα σωστά δομημένο πρόγραμμα μελέτης, έτσι ώστε να ακολουθούν τα διαδικτυακά μαθήματα τους αλλά και να εκτελούν τις εργασίες που αναρτούν οι εκπαιδευτικοί τους στην ιστοσελίδα του σχολείου τους.

Πιο κάτω αναγράφονται ορισμένοι τρόποι όπου θα βοηθούσαν το παιδί να έχει ένα πρόγραμμα καθημερινά όσο αφορά τη μελέτη του, ώστε να μην αναπτυχθούν μαθησιακά κενά, καθώς οι συνθήκες της εκπαίδευσης τους έχουν διαφοροποιηθεί εντελώς.

Σημείωση: Οι πιο κάτω σημειώσεις ανήκουν στην ιστοσελίδα του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και συγκεκριμένα από το **Τμήμα Ψυχολογίας**

### **Χώρος εργασίας:**

- Είναι προτιμότερο να επιλέγεται ο ίδιος πάντοτε χώρος.
- Στο τραπέζι πρέπει να υπάρχουν αποκλειστικά και μόνο αυτά που είναι απαραίτητα για το διάβασμα του συγκεκριμένου μαθήματος.
- Κατά τα διαλείμματα είναι απαραίτητο να γίνεται αλλαγή του χώρου.

### **Ώρες εργασίας:**

- Ο καθένας πρέπει να βρει ποιες ώρες είναι γι' αυτόν οι πιο αποδοτικές.
- Είναι προτιμότερο να υπάρχουν προκαθορισμένες ώρες διαβάσματος. Κάθε αλλαγή συνήθειας απαιτεί και ανάλογο χρόνο προσαρμογής.

### **Διαλείμματα:**

- Τα διαλείμματα είναι σημαντικά, απαραίτητα και βοηθούν τη μάθηση.
- Η διάρκεια του διαλείμματος πρέπει να προκαθορίζεται και να τηρείται.
- Οι δραστηριότητες κατά τα διαλείμματα πρέπει να διαφοροποιούνται από τη διαδικασία του διαβάσματος.
- Κατά τα σύντομα διαλείμματα αποφύγετε τις δραστηριότητες που διακόπτονται δύσκολα (τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια).

### **Σωματική ευεξία:**

- Κατάλληλη διατροφή.
- Συστήνεται η κίνηση ως αντισταθμιστικός παράγοντας (για παράδειγμα, κατά τα διαλείμματα).
- Είναι απαραίτητος αρκετός ύπνος για την αναζωογόνηση του σώματος.