

Informacja dla uczniów, rodziców, nauczycieli o kształceniu na odległość w szkole, z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.

Higiena pracy uczniów i nauczycieli

Praca przed komputerem:

1. ODPOCZYNEK

Po każdej godzinie pracy przy komputerze, należy zrobić co najmniej 5-minutową przerwę, z dala od monitora (w przypadku uczniów przerwy mogą być częstsze). Najlepiej wykorzystać ten czas na popatrzenie za okno i wykonanie paru prostych ćwiczeń rozciągających. Te kilka chwil pozwoli odpocząć oczom i zmęczonemu siedzącą pozycją ciała oraz nabrać energii do dalszej pracy.

2. MIEJSCE PRACY

Stanowisko do nauki i pracy, powinno być tak zaaranżowane, aby wszystkie urządzenia, jakich używamy, a więc przede wszystkim klawiatura i myszka, były na swobodne wyciągnięcie ręki. Odległość pomiędzy brzegiem biurka, a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm, dzięki czemu można będzie położyć na biurku rękę, zamiast trzymać ją bez oparcia. Błat powinien znajdować się na wysokości łokci osoby pracującej. Wysokość biurka powinna być również taka, aby siedzący przy nim uczeń / pracownik nie dotykał kolanami blatu.

3. ODLEGŁOŚĆ OD MONITORA

Prawidłowa odległość monitora od ucznia/pracownika powinna wynosić od 40 cm do 75 cm. Dodatkowo monitor powinien stać tak, aby źródło światła, a więc okno bądź lampka, nie znajdowało się za nim. Najlepiej, aby światło znajdowało się z boku ekranu.

4. FOTEL/KRZESŁO

Jego wielkość powinna gwarantować wygodne siedzenie i swobodną postawę ciała. Dodatkowo siedzenie i oparcie powinny być wyprofilowane stosownie do naturalnego

wygięcia kręgosłupa. Pamiętajmy, aby siedząc przed komputerem mieć proste plecy i szyję. Ważnym dodatkiem do fotela/krzesła może się okazać podnózek, który sprawdzi się, jeśli dziecko nie jest w stanie swobodnie postawić nóg na podłodze, siedząc na fotelu/krześle.

5. ZADBAJ O OCZY

Osoby z wadą wzroku muszą nosić okulary korekcyjne przy pracy z komputerem. Jeśli nie mamy wady wzroku i tak musimy pamiętać o tym, że nasze oczy podczas pracy z komputerem są szczególnie narażone i robić wspomniane wcześniej przerwy od patrzenia w monitor.

Ćwiczenia rozciągające, które warto wykonać w trakcie przerwy od pracy:

- wyciąganie rąk do przodu i boku;
- skłony;
- przyciąganie kolan do klatki piersiowej;
- unoszenie i opuszczanie ramion;
- wykonywanie „kółek” ramionami do przodu i tyłu ;
- obracanie głowy prawo, lewo, przód, tył.

Zasady bezpieczeństwa w sieci

1. Nie podawaj swoich prywatnych danych żadnym osobom z sieci – nie pisz obcym osobom jak masz na nazwisko, gdzie mieszkasz, jaki masz numeru telefonu itp;
2. Nigdy nie podawaj innym danych do swojego konta – hasło, login;
3. Nie używaj kamery podczas rozmowy z osobą, której nie znasz;
4. Nie wysyłaj nieznajomym swoich zdjęć. Nie wiesz, do kogo mogą trafić;
5. Nigdy nie masz pewności, z kim rozmawiasz w Internecie. Ktoś, kto podaje się za Twojego rówieśnika może być naprawdę dużo starszy;
6. Jeśli ktoś lub coś Ciebie przestraszy w sieci powiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie;

7. Nigdy nie odpowiadaj na wiadomości, które sprawiają, że czujesz się skrępowany, zaniepokojony. Gdy otrzymasz taką wiadomość powiedz o tym dorosłemu;
8. Nie pobieraj niczego na komputer bez zgody rodziców;
9. Pliki pobieraj tylko z zaufanych źródeł i od znanych Ci odbiorców;
10. Zachowuj się tak w stosunku do innych, jak chciałbyś, by inni zachowywali się wobec Ciebie. Nie obrażaj, nie używaj wulgarnych słów, emotikon, gifów itp;
11. Zanim zamieścisz coś na swoim koncie (post, zdjęcie, film) pokaż to osobom dorosłym;
12. Nigdy nie używaj cudzych zdjęć i filmików. Nie podawaj się za inne osoby;
13. Nie przesyłaj innym wiadomości, które dostałeś od obcych osób tzw. „łańcuszki szczęścia”;
14. Nie klikaj w linki pochodzące od obcych osób, nieznanymi źródłami;
15. Pamiętaj, że obrażanie kogoś w sieci, wyśmiewanie, upokarzanie to przestępstwo.

ZASADY PODCZAS E-LEKCJI:

1. Słuchaj tego, co mówi nauczyciel;
2. Nie wchodź na strony inne, niż te, o które prosił Ciebie nauczyciel;
3. Poproś osobę dorosłą o pobranie materiałów przekazanych wcześniej przez nauczyciela;
4. Podczas internetowych lekcji także obowiązuje dobre zachowanie;
5. Dbaj o prawidłową postawę ciała podczas takich zajęć;
6. Nie przeszkadzaj innym użytkownikom (podczas wspólnej rozmowy: uczniowie-nauczyciel);
7. Szanuj zdanie innych – każdy ma prawo do swobody wypowiedzi;
8. Korzystaj z dostosowanych ekranów komputerowych, a jeżeli nosisz okulary, pamiętaj by je założyć.

Opracowanie:

Ł. Chmielewski
D. Kaźmierczak
 Ł. Kolenda
 N. Kosecka
 J. Orłowska
D. Pogońska
J. Uszlińska