



Informacje o kształceniu na odległość w szkole, z uwzględnieniem higieny pracy oraz zasad bezpieczeństwa w sieci

Uczniu:

- ✓ przygotuj w swoim pokoju miejsce pracy, gdzie będziesz mógł się uczyć;
- ✓ zadbaj o porządek na biurku oraz właściwe rozmieszczenie przyborów potrzebnych do pracy;
- ✓ pamiętaj, aby przestrzegać podstawowych zasad pracy przy komputerze;
- ✓ zadbaj o odpowiednie oświetlenie pomieszczenia;
- ✓ systematycznie wietrz pokój;
- ✓ pracuj w godzinach zgodnych z twoim planem lekcji, w których będziesz mógł realizować edukację zdalną;
- ✓ staraj się rozpoczynać zajęcia o stałej porze;
- ✓ zróżnicuj zajęcia w danym dniu realizacją zadań z różnych lekcji - zadbaj o równomierne obciążenie zajęciami;
- ✓ pamiętaj, aby wyeliminować bodźce zewnętrzne, które będą cię rozpraszać podczas nauki;
- ✓ zadbaj o odpowiednią ilość przerw w trakcie nauki, dietę i ruch;
- ✓ systematycznie sprawdzaj, czy otrzymałeś materiały z nowej lekcji;
- ✓ korzystaj z materiałów zamieszczonych przez nauczycieli oraz z bezpłatnych, dostępnych w Internecie narzędzi i materiałów edukacyjnych;
- ✓ powtarzaj i utrwalaj zdobyty już materiał;
- ✓ przestrzegaj zasad netykiety;
- ✓ pamiętaj, że gdy będziesz miał problem zawsze możesz liczyć na wsparcie Twojego nauczyciela;
- ✓ rozdziel czas przeznaczony na naukę i zabawę;
- ✓ nie przeszkadzaj rodzeństwu w nauce.

Aby praca na komputerze była pożyteczna i jednocześnie przyjemna, należy spełnić następujące warunki:

- ✓ krzesło i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu;
- ✓ klawiaturę i ekran monitora należy ustawić w odpowiedniej odległości, dostosowanej wzrostu i wzroku użytkownika;
- ✓ zadbaj o właściwe oświetlenie;
- ✓ zapewnij sobie przerwy w pracy z komputerem, które pozwolą ci się zrelaksować i umożliwią odpoczynek oczom, mięśniom szyi, barku i dłoni.

Ważne!

Podczas pracy przy komputerze nie zapominaj o poniższych zasadach:

- ✓ plecy powinny być wyprostowane i przylegać do oparcia krzesła;
- ✓ przedramiona ugięte pod kątem zbliżonym do kąta prostego, powinny opierać się o brzeg biurka;
- ✓ dłonie powinny być prawidłowo ułożone na klawiaturze;
- ✓ wzrok użytkownika komputera powinien być skierowany na wprost, a odległość twarzy od monitora to od 40 do 80 cm (w zależności od wielkości monitora);
- ✓ monitor powinien być odchylony nieznacznie do tyłu.

**Aby skutecznie pracować przy komputerze, musisz zadbać
o częste przerwy w pracy.**

**Nieprzerwana praca przy monitorze powinna trwać
nie dłużej niż 30 do 45 minut.**