



ZDALNE LEKCJE.

Porady, jak zorganizować sobie naukę w domu przez uczniów klas IV- VIII

Jak uczyć się zdalnie?

- Zostań w domu!
- Pracuj systematycznie zgodnie z podanym przez wychowawcę planem.
- Wykonuj zadania, które dostajesz od nauczycieli w tym samym dniu.
- Pracuj rano i w godzinach przedpołudniowych, tak jak to robisz w szkole.
- Popołudnie i wieczór wykorzystaj na realizację swoich zainteresowań.
- Ucz się z komputerem i bez niego!
- W klasach I -III powinieneś 2 godziny tygodniowo spędzić na nauce przy komputerze, czyli po 25 minut dziennie. Pozostały czas nauki to praca tradycyjna z podręcznikami, ćwiczeniami.
- W klasach starszych na nauce z komputerem powinieneś spędzić maksymalnie 5 godzin tygodniowo, czyli po 1 godzinie dziennie. Pozostały czas nauki to praca tradycyjna z podręcznikami, ćwiczeniami.
- Podziel się komputerem z rodzeństwem. Ustalcie czas pracy z komputerem dla każdego.
- Bądź odpowiedzialny! Pamiętaj, uczysz się tego, czego uczylibyś się w szkole.
- Nie jesteś sam! Twoi nauczyciele podali sposób komunikowania się z nimi.
- To wyjątkowe doświadczenie! Nauka przez Internet to coś nowego, czego wszyscy doświadczamy pierwszy raz.
- Dobrze wykorzystaj ten czas!

Jak bezpiecznie pracować z komputerem?

- Komputer postaw na bezokiennej ścianie, bokiem do okna, by światło padało z lewej strony i w odległości nie mniejszej niż 1 metr.

- Na ekranie monitora nigdy nie powinno odbijać się światło.
- Usiądź przy komputerze tak, by środek monitora znajdował się na wysokości twojego wzroku. Odległość twarzy od monitora powinna wynosić około 40-70 cm.
- Przy pisaniu na klawiaturze nadgarstki nie powinny być oparte o podstawkę do klawiatury.
- Pamiętaj o przerwach na gimnastykę palców i nadgarstków np. strzepnięcie dłoni lub przeciągnięcie się spowoduje, że mięśnie przedramion i dłoni rozluźnią się i odpoczną.
- Co 30 minut rób krótkie przerwy: wstań, przejdź się, przeciągnij jak kot.
- Pomieszczenie, w którym pracujesz często wietrz! Zadbaj także o obecność roślin doniczkowych, najlepiej paproci.
- Pamiętaj o oszczędzaniu wzroku. Pisząc tekst dostosowuj wielkość czcionki do własnych upodobań i wygody - zalecana Arial lub Times New Roman w wielkości 12-14 punktów.
- Jeśli zauważyłeś u siebie bóle głowy, zmęczenie wzroku, mroczki przed oczami, łzawienie, swędzenie, szczypanie to czas najwyższy odejść od komputera.

Jak być bezpiecznym w sieci?

- **Chroń swoją prywatność!** Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy. Używaj nicku lub pseudonimu.
- **Zadbaj o swój wizerunek!** Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.
- **Mów, jeśli coś jest nie tak!** W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer 116 111. Jest czynny codziennie, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.
- **Nie ufaj osobom poznanym w sieci!** Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców. Nigdy nie umawiaj się w miejscu nieznanym lub domu prywatnym.

- **Szanuj innych w sieci!** Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję. Nie używaj wulgaryzmów.
- **Korzystaj z umiarem z Internetu!** Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.
- **Nie jesteś bohaterem gry!** Nie utożsamiaj się z bohaterami gier i nie naśladuj ich.
- **Pamiętaj o społecznych normach postępowania!** W grach często zacierają się granice między dobrem a złem – wszystko staje się względne.
- **Nie narażaj swojego komputera na zainfekowanie wirusem!** Nie otwieraj plików niewiadomego pochodzenia, gdyż mogą w ten sposób uszkodzić twój komputer lub zainstalować szpiegowskie oprogramowanie.
- **Nie jesteś piratem!** Nie wykorzystuj materiałów znalezionych w Internecie bez zgody ich właściciela, ani w inny sposób nie naruszaj w sieci prawa autorskiego.

Beata Karaś - Jaszczur