

KSZTAŁCENIE NA ODLEGŁOŚĆ

Informacje dla uczniów i ich rodziców o kształceniu na odległość, z uwzględnieniem higieny pracy oraz zasad bezpieczeństwa w sieci



ORGANIZACJA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ

Kształcenie z wykorzystaniem metod i technik na odległość oznacza wykorzystanie w procesie edukacji wszelkich dostępnych środków komunikacji, które nie wymagają osobistego kontaktu ucznia z nauczycielem, a także możliwość skorzystania z materiałów edukacyjnych wskazanych przez nauczyciela.

Zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość to zajęcia, które:

- ❖ **mogą być realizowane z wykorzystaniem materiałów w postaci elektronicznej np.:**
 - dostępnych na stronach MEN,
 - stronach CKE i Okręgowych Komisji Egzaminacyjnych,
 - materiałów prezentowanych w programach i na stronach internetowych telewizji publicznej i radiofonii,
 - innych materiałów wskazanych przez nauczyciela;
- ❖ **mogą być realizowane w inny sposób wskazany przez nauczyciela.**

Zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość to aktywność nauczyciela i ucznia, która może odbywać się z użyciem monitorów ekranowych, ale także bez ich użycia – w formie ustalonej przez dyrektora szkoły w porozumieniu z nauczycielami danej szkoły i po poinformowaniu rodziców dziecka (ucznia) o sposobie realizacji zajęć.

Działania w ramach nauczania zdalnego mogą być prowadzone w oparciu m.in. o:

- ✓ materiały edukacyjne na sprawdzonych portalach edukacyjnych i stronach internetowych wybranych instytucji kultury i urzędów;
- ✓ zintegrowaną platformę edukacyjną;
- ✓ dzienniki elektroniczne;
- ✓ komunikację poprzez pocztę elektroniczną;
- ✓ media społecznościowe, komunikatory, programy do telekonferencji przy zachowaniu bezpiecznych warunków korzystania z Internetu;
- ✓ lekcje online;
- ✓ programy telewizji publicznej i audycje radiowe;
- ✓ zamieszczanie informacji i materiałów edukacyjnych na stronie internetowej szkoły;
- ✓ podręczniki, ćwiczenia, karty pracy, które uczeń już posiada.
- ✓ kontakt telefoniczny z nauczycielem;
- ✓ wydrukowanie przez szkołę materiałów dla uczniów i wyłożenie ich we wskazanym miejscu do odbioru przez rodziców;
- ✓ „okienko” w szkole do odbioru prac uczniów itp.;
- ✓ dostarczanie wydrukowanych materiałów do ucznia;

- ✓ inne sposoby wskazane przez dyrektora szkoły w porozumieniu z nauczycielami i przy wsparciu organu prowadzącego.

Ważne! Nauczaniem zdalnym nie jest tylko nauka w trybie on-line, czy tzw. wideo lekcje!

Uczniowie mogą przysyłać drogą elektroniczną odrobione prace domowe (w postaci skanów lub plików), a jeśli nie mają możliwości skorzystania z Internetu to również telefonicznie mogą porozumiewać się z nauczycielem.

Nauczanie zdalne może więc mieć różną formę, **musi jednak uwzględniać możliwości** (psychofizyczne i techniczne) wszystkich uczestników tego procesu, czyli szkoły (nauczycieli) oraz uczniów (i ich rodziców). Należy pamiętać o zasadzie równego dostępu i równego traktowania!

Ważniejsza od wybranej formy nauczania jest **możliwość zrealizowania celu nauczania**, przy zachowaniu **bezpieczeństwa wszystkich stron**. Nie chodzi tylko o bezpieczeństwo fizyczne, związane ze stanem zagrożenia epidemiologicznego, ale także o zagrożenia związane z **cyberbezpieczeństwem**.

O CZYM PAMIĘTAĆ POWINNI:

Uczniowie

1. Samodzielnie (np. przez e-dziennik) lub z pomocą rodziców nawiązują kontakt z wychowawcą i nauczycielami.
2. W zależności od wieku i stopnia samodzielności w korzystaniu z narzędzi do kontaktu zdalnego - organizują naukę własną w domu.
3. Najlepsze efekty daje praca systematyczna!
4. Wszelkie wątpliwości co do formy, trybu czy treści nauczania uczniowie na bieżąco zgłaszają nauczycielom (samodzielnie lub prosząc o pośrednictwo rodziców).
5. Czasu spędzonego przy komputerze nie należy niepotrzebnie przedłużać. Przerwy, nawet krótkie są obowiązkowe!
6. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa w pracy z komputerem i w Internecie.
7. Należy pamiętać o etykiecie językowej i kulturze w komunikacji z nauczycielami (zwroty grzecznościowe mile widziane!).

Rodzice

1. Należy zachęcać dzieci do samodzielnej pracy.
2. Warto być w kontakcie z wychowawcą i nauczycielami: udostępnić swój numer telefonu, adres e-mailowy, korzystać bardziej regularnie z dziennika elektronicznego, sprawdzać stronę internetową szkoły.
3. W miarę możliwości wspierać (ale nie wyręczać!) dzieci w wykonywaniu zadanych prac.
4. **Uwaga Rodzicu!!!**

W przypadku zaistnienia jakichkolwiek zdarzeń wypadkowych dzieci w czasie kształcenia na odległość rodzic jest zobowiązany do natychmiastowego poinformowania o tym fakcie dyrekcji placówki z podaniem okoliczności, daty, miejsca i godziny zdarzenia.

TELEFONY ALARMOWE		
TELEFON ALARMOWY Z TEL.KOM.		112
	STRAŻ POŻARNA	998
	POLICJA	997
	POGOTOWIE RATUNKOWE	999
	STRAŻ MIEJSKA	986
POGOTOWIE		
	ENERGETYCZNE	991
	GAZOWE	992
	CIEPŁOWNICZE	993
	WODOCIĄGOWE	994

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z KOMPUTERA PRZEZ DZIECKO

Warto pamiętać, że właściwe i mądre korzystanie z komputera pomaga dzieciom poznać świat i nauczyć się więcej, niż to było możliwe kiedyś.

W trakcie korzystania przez dzieci z urządzeń elektrycznych pamiętać o stosowaniu sprawnych ochron przeciwporażeniowych oraz pracy ze sprawnym technicznie sprzętem, prawidłowymi wyłącznikami itd.

Ergonomia pracy przy komputerze

1. Proste plecy –krzesło powinno zapewniać prawidłową postawę dziecka – dawać możliwość regulacji wysokości siedzenia (klawiatura leżąca na biurku powinna znajdować się na wysokości łokci) i regulacji oparcia.

2. Zadbanie o wzrok– górna krawędź monitora powinna znajdować się na linii wzroku dziecka. Nie może ono zadzierać głowy. Ważne jest również, aby na ekranie nie odbijało się światło. Należy dobrze ustawić parametry monitora, aby obraz był wyraźny, czytelny i równomierny. To pozwoli uniknąć negatywnego wpływu monitora na wzrok dziecka.

3.Mikroklimat, temperatura –wywiera bezpośredni wpływ na samopoczucie. W okresie zimowym temperatura w pomieszczeniach pracy z komputerem powinna wynosić od 20°C do 24°C a latem od 23°C do 26°C. Pomieszczenia powinny być często, co 3 – 4godziny wietrzone, zwłaszcza w okresie grzewczym. W czasie wietrzenia należy unikać powstawania przeciągów.

4. Wilgotność powietrza – wilgotność powietrza w pomieszczeniu wynosząca powyżej 50% jest wilgotnością bardzo pożądaną, ponieważ zapobiega wytwarzaniu się nadmiernego natężenia pola elektrostatycznego w pobliżu komputera.

5. Pomieszczenia – najbardziej przydatne pomieszczenia dla stanowisk komputerowych powinny posiadać okna skierowane w stronę północną. Za pomocą żaluzji lub pionowych zasłon zapobiegamy nadmiernemu nagrzewaniu się pomieszczeń i urządzeń pod wpływem światła słonecznego, a jednocześnie eliminujemy olśnienia i odbicia pochodzące od jaskrawych płaszczyzn okien.

6. Oświetlenie –bardzo ważnym jest, aby na klawiaturze komputera średnie natężenie oświetlenia wynosiło 500 lx. Z pola widzenia pracującego przy komputerze dziecka/uczniwa powinny być usunięte wszelkie źródła światła emitujące oświetlenie silniejsze od monitora. Zalecane jest stosowanie oświetlenia ogólnego, bez doświetlania oświetleniem miejscowym z względu na powstawanie zjawiska olśnienia. Zalecane jest pisanie ciemnych liter na jasnym tle. Zmiany kontrastu powodują szybkie zmęczenie się oczu.

7. Biurko – szerokość blatu powinna być na tyle duża, by swobodnie zmieściły się na nim klawiatura, myszka, materiały dydaktyczne i monitor. Pomiedzy przednią krawędzią blatu biurka, a klawiaturą musi pozostać od 5 do 10 cm wolnej przestrzeni na swobodne oparcie dłoni. Wysokość biurka powinna być dopasowana do naszego wzrostu.

8. Monitor, ustawienie - monitory ustawiamy w takich miejscach, aby nie odbijało się w nich światło naturalne ani światło sztuczne. Nie ustawiamy monitora na tle okna, naprzeciw okna ani na tle innych jaskrawych obiektów. Najlepiej, jeśli są ustawione bokiem do okna w odległości, co najmniej 1m od okna.

9. Myszka – cała dłoń od kciuka po końce palców powinna leżeć wygodnie na myszy. Część myszki, na której leży ręka powinna być wypukła, a przednia część musi być niższa od tylnej.

10. Klawiatura – powinna być usytuowaną w linii środkowej ciała użytkownika.

Podstawowe zasady właściwej postawy w czasie pracy z komputerem

- ✓ Trzymać głowę prosto, tak, aby szyja nie była wygięta i nie powodowało to zniekształceń odcinaka szyjnego kręgosłupa.
- ✓ Opierać się plecami o oparcie krzesła, co zmniejszy zmęczenia kręgosłupa w odcinku szyjnym. Ramiona powinny zwisać swobodnie. Trzymać łokcie przy sobie lub oparte na poręczach fotela, gdyż nie obciąża to dodatkowo pleców.
- ✓ Siedzieć ergonomicznie, regulować oparcie i wysokość fotela. Klawiaturę ustawić nisko, aby nie powodować zgięcia rąk w nadgarstkach.
- ✓ Regulować wysokość fotela, pamiętając, aby stopy swobodnie opierały się o podłogę. Nogi powinny być zgięte w kolanach pod kątem prostym.
- ✓ Stopy trzymać ustawione swobodnie i płasko na podłodze lub na odpowiedniej podstawce – podnóżku.
- ✓ Stale przysuwać się jak najbliżej do oparcia krzesła, rozwierając jak najszerzej kolana i opierając się o podłogę całą powierzchnia stóp.
- ✓ Klawiatura powinna być ustawioną na nieślizgającej się powierzchni i w przypadku wysokości klawiatury większej niż 3 cm, należy wyposażyć ją w odpowiednie podkładki pod nadgarstki.
- ✓ Głowa prosta, mięśnie karku rozluźnione, broda lekko przygięta do klatki piersiowej. Siedzisko krzesła powinno zapewnić oparcie do połowy łopatek siedzącego oraz podpórką lędźwiową.
- ✓ Preferowane są krótkie przerwy po krótkich okresach pracy przy komputerze zamiast długich przerw po długich okresach pracy. Dłuższe przerwy powinny być przeznaczone na bardziej intensywne ruchowo czynności lub ćwiczenia gimnastyczne. Jest to też czas na odpoczynek dla oczu.

Internet – bezpieczne korzystanie z Internetu przez dzieci

Rodzice powinni zwrócić szczególną uwagę na:

- nieodpowiednie treści w Internecie,
- nadmiernie długi czas spędzany przy komputerze,
- uzależnienie od komputera,
- ujawnienie prywatnych danych
- wirusy i złośliwe oprogramowanie,
- piractwo itp.

Jeśli zauważymy, że dziecko używa nieodpowiednich dla niego programów, udostępnia swoje dane w Internecie lub umawia się z nieznanymi poprzez komunikatory (np. Messenger, WhatsApp, Viber, Skype), koniecznie trzeba z nim o tym porozmawiać i uświadomić, jakie to dla niego groźne.

Rodzicu – odkrywaj Internet razem z dzieckiem

Bądź osobą, która zapozna dziecko z Internetem. Odkrywajcie wspólnie jego zasoby. Spróbujcie znaleźć strony, które mogą zainteresować wasze pociechy. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie. Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach związanych z Internetem. Nauczcie zasady ograniczonego zaufania do osób poznawanych w sieci i znajdujących tam treści. Przekaż dziecku, że

w sytuacji zagrożenia zawsze może prosić cię o pomoc. Dzieci komunikują się w Internecie z kolegami i z koleżankami oraz zawierają nowe znajomości. Muszą wiedzieć, że nie każdy w sieci jest tym, za kogo się podaje i że kontakty z obcymi mogą być niebezpieczne. Z internetowymi znajomymi dzieci mogą się spotykać tylko za wiedzą i zgodą rodziców i tylko w towarzystwie dorosłych.

Rodzicu zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści

Wszyscy musimy wziąć odpowiedzialność za niewłaściwe czy nielegalne treści w Internecie. Niewłaściwe publikacje należy zgłaszać na policję.

Rodzicu przypominaj dzieciom o zasadach dobrego wychowania

W każdej dziedzinie życia, podobnie w Internecie, obowiązują reguły - powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa, nie wolno czytać nie swoich e-maili lub kopiować zastrzeżonych materiałów.