

W związku z organizacją zajęć z wykorzystaniem metod, a także technik kształcenia na odległość obowiązują następujące zalecenia dotyczące higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.

## HIGIENA PRACY PRZY URZĄDZENIACH TYPU KOMPUTER, TABLET, SMARTFON

Wykorzystując do realizacji procesu dydaktycznego zdalnego nauczania urządzenia typu komputery, laptopy, tablety czy też smartfony nie należy zapominać o zasadach i warunkach bezpiecznego korzystania z nich.

1. Do pracy i edukacji wykorzystuj tylko urządzenia sprawne technicznie.
2. Zorganizuj sobie stanowisko pracy i nauki w taki sposób, aby umożliwić sobie swobodne korzystanie z wszystkich elementów obsługiwanych ręcznie (materiały do nauki powinny znajdować się w zasięgu ręki)
3. Zadbaj o odpowiedni oświetlenie stanowiska pracy.
4. Przy korzystaniu z komputera, laptopa, tabletu lub smartfona pamiętaj, że ekran tych urządzeń powinien znajdować się we właściwej pozycji wobec źródła światła (okna, lampki), ekran powinien być ustawiony pod takim kątem, żeby nie padało na niego światło.
5. Zadbaj o odpowiednią pozycję ciała w czasie pracy i nauki:
  - ucząc się i pracując przy biurku pamiętaj, że zarówno krzesło jak i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu,
  - plecy powinny być wyprostowane i przylegać do oparcia krzesła,
  - przedramiona ugięte pod kątem zbliżonym do kąta prostego, powinny opierać się o brzeg biurka,
  - wzrok użytkownika komputera powinien być skierowany na wprost, a odległość twarzy od monitora to od 40 do 75 cm (w zależności od wielkości monitora);
  - urządzenia przenośne (tablet, smartfon) należy trzymać w bezpiecznej odległości 25- 35 cm od oczu i nieco poniżej poziomu oczu,
  - monitor komputera powinien być ustawiony na wprost użytkownika- jego górna krawędź powinna być nieco poniżej linii wzroku.
  - unikaj trzymania urządzeń przenośnych (laptop, tablet, telefon) na kolanach – promieniowanie elektromagnetyczne emitowane przez te urządzenia negatywnie wpływają na zdrowie użytkownika.
6. Zapewnij sobie przerwy w pracy i nauce, które pozwolą ci się zrelaksować i umożliwią odpoczynek oczom, mięśniom szyi, barku i dłoni:

- nieprzerwana praca przy monitorze komputera lub ekranie innego urządzenia powinna trwać nie dłużej niż 30 do 45 minut,
- przerwę wykorzystaj na zajęcia ruchowe oraz odpoczynek dla oczu,
- w czasie przerwy zadбай o przewietrzenie pomieszczenia pracy i nauki.

Praca i nauka przy komputerze i innych przenośnych urządzeniach (laptop, telefon, tablet) w niewłaściwych warunkach może być powodem dolegliwości i chorób:

- zbyt długie patrzenie na monitor i ekran może powodować pogorszenie wzroku,
- niewłaściwa postawa, podczas siedzenia przy komputerze lub podczas używania urządzeń przenośnych może przyczynić się do zmęczenia mięśni, bólu kręgosłupa, szyi, barku i dłoni,
- długotrwałe i częste korzystanie z komputera może doprowadzić do uzależnienia i wpłynąć negatywnie na samopoczucie, wywołując ciągle zmęczenie, zmianę nastrojów i zły humor, oraz brak kontaktów z rówieśnikami w świecie rzeczywistym.

Nie spożywaj posiłków i napojów podczas pracy z urządzeniami elektrycznymi.

### [ZALECENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA W SIECI](#)

W związku z możliwością zdalnej realizacji programów nauczania np. z wykorzystaniem komunikatorów, grup społecznościowych, poczty elektronicznej, platform edukacyjnych, itp. zaleca się zachować środki ostrożności dotyczące pracy w sieci.

Przetwarzanie danych osobowych podczas kształcenia zdalnego jest realizowane przez szkołę na podstawie obowiązujące w szkole regulacje RODO oraz rozporządzenia Ministerstwa Edukacji Narodowej dotyczące kształcenia zdalnego.

- Pamiętaj o tym, aby zawsze korzystać z aktualnego programu antywirusowego – wybieraj oprogramowania, które są sprawdzone. Skanuj na bieżąco i regularnie komputer pod kątem wirusów i złośliwego oprogramowania.
- Pamiętaj, że wszystkie materiały udostępniane uczniom są bezpłatne.
- Utwórz bezpieczne, skomplikowane hasła – nie wybieraj tych, które są łatwe do odgadnięcia.
- Nie pozwalaj na zapamiętywanie przez przeglądarkę haseł do poczty elektronicznej i serwisów, z których korzystasz. Po skończonej pracy wyloguj się.
- Jeśli korzystasz z serwisów społecznościowych, zadбай o odpowiednie ustawienia prywatności – udostępniaj jak najmniej informacji osobom postronnym.

- Nie podawaj w internecie żadnych prywatnych danych – unikaj wszelkich serwisów, wymagających podania numeru PESEL, adresu, nazwiska czy numeru telefonu.
- Dbaj o bezpieczeństwo swoich przyjaciół. Nie podawaj nikomu ich danych, nie publikuj zdjęć bez ich zgody.
- Unikaj pobierania plików z niepewnych źródeł.
- Nie otwieraj podejrzanych wiadomości e-mail, nie pobieraj załączonych w nich plików oraz nie wchodź na strony z linków w takich wiadomościach
- Dwukrotnie przemyśl, zanim pozwolisz aplikacji na uzyskanie dostępu do Twojej lokalizacji czy treści w telefonie.

Należy pamiętać, że korzystanie z komputera, tabletu, laptopa czy też smartfona wpływa negatywnie na nasze zdrowie. Z tego powodu zarówno nauczyciele, jak i uczniowie zobowiązani są do rozsądnego planowania aktywności online.