

Informacja dla nauczycieli, uczniów i rodziców na temat kształcenia na odległość z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci

Szanowni Rodzice, Nauczyciele, Uczniowie

Codziennie zajęcia szkolne zostały zawieszony, ale edukacja trwa dalej i zgodnie z rekomendacją Ministerstwa Edukacji Narodowej będziemy kontynuować ją zdalnie w obecnie niełatwych warunkach. Jest to dla nas wszystkich: Uczniów, Nauczycieli, Rodziców nowa sytuacja, z którą musimy się oswoić i do niej dostosować.

Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych Nr 13 w Toruniu, od początku zawieszenia zajęć, realizuje proces edukacyjny (co prawda w odmiennej formie niż dotychczas), ale w najbliższym czasie będziemy usprawniać działania związane z organizacją zdalnego nauczania. Dlatego prosimy o śledzenie „informacji szkolnych” poprzez dziennik elektroniczny lub inne komunikatory, wskazane przez nauczyciela prowadzącego dany przedmiot.

Podczas kształcenia na odległość należy pamiętać aby bezpiecznie korzystać z dostępu do Internetu. Poniżej zostały przedstawione zasady, które są tylko wskazówkami, **jak zachowywać się w sieci, aby być bezpiecznym:**

Podczas kształcenia na odległość należy również wyjątkowo pamiętać o **zasadach bezpieczeństwa i higieny pracy** w trakcie nauki przed komputerem bądź urządzeniem mobilnym. Przestrzeganie poniższych zasad ma znaczący wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

JAK ZORGANIZOWAĆ DZIECIOM WARUNKI DO NAUKI W DOMU

Należy pamiętać o wyznaczeniu kilku zasad według, których uczeń będzie mógł prawidłowo uczyć się w domu:

- dostęp do komputera/ laptopa ewentualnie telefonu komórkowego z dostępnością do sieci internetowej
- wyznaczenie ściśle określonych godzin do nauki
- wydzielić czas na odpoczynek/ grę
- zadbać o higienę stanowiska pracy (biurko czyste, bez jedzenia lub z uwzględnieniem koncepcji stylów uczenia się), odpowiednia wysokość biurka oraz krzesła
- czas przeznaczony na naukę jest ściśle przeznaczone na nauczanie
- w odpowiedni sposób odpowiadać nauczycielom na zadania domowe oraz kontrolować czas w jakim zadanie powinno być wykonane czy odesłane

Zasady pracy przy komputerze

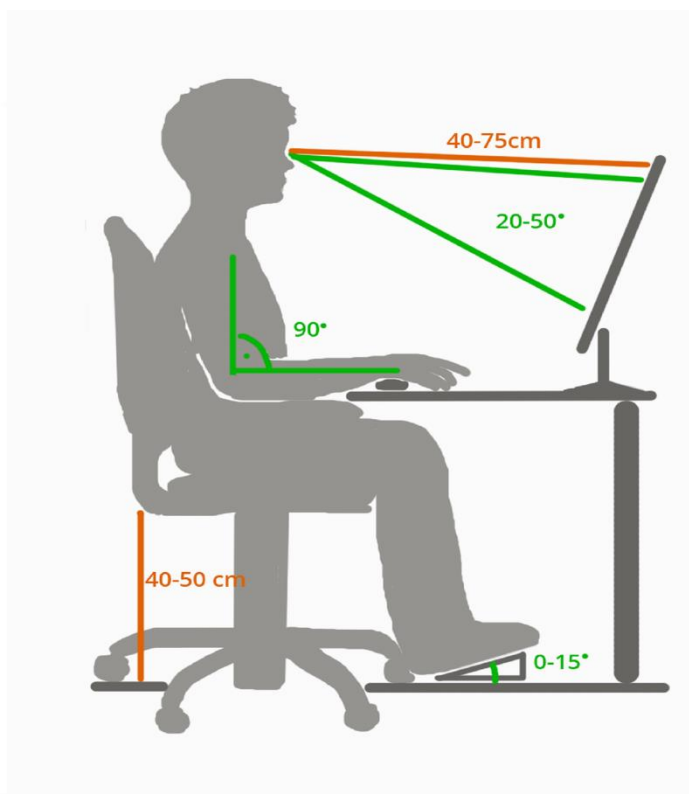
Aby praca na komputerze była pożyteczna i jednocześnie przyjemna, należy spełnić następujące warunki:

- 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.

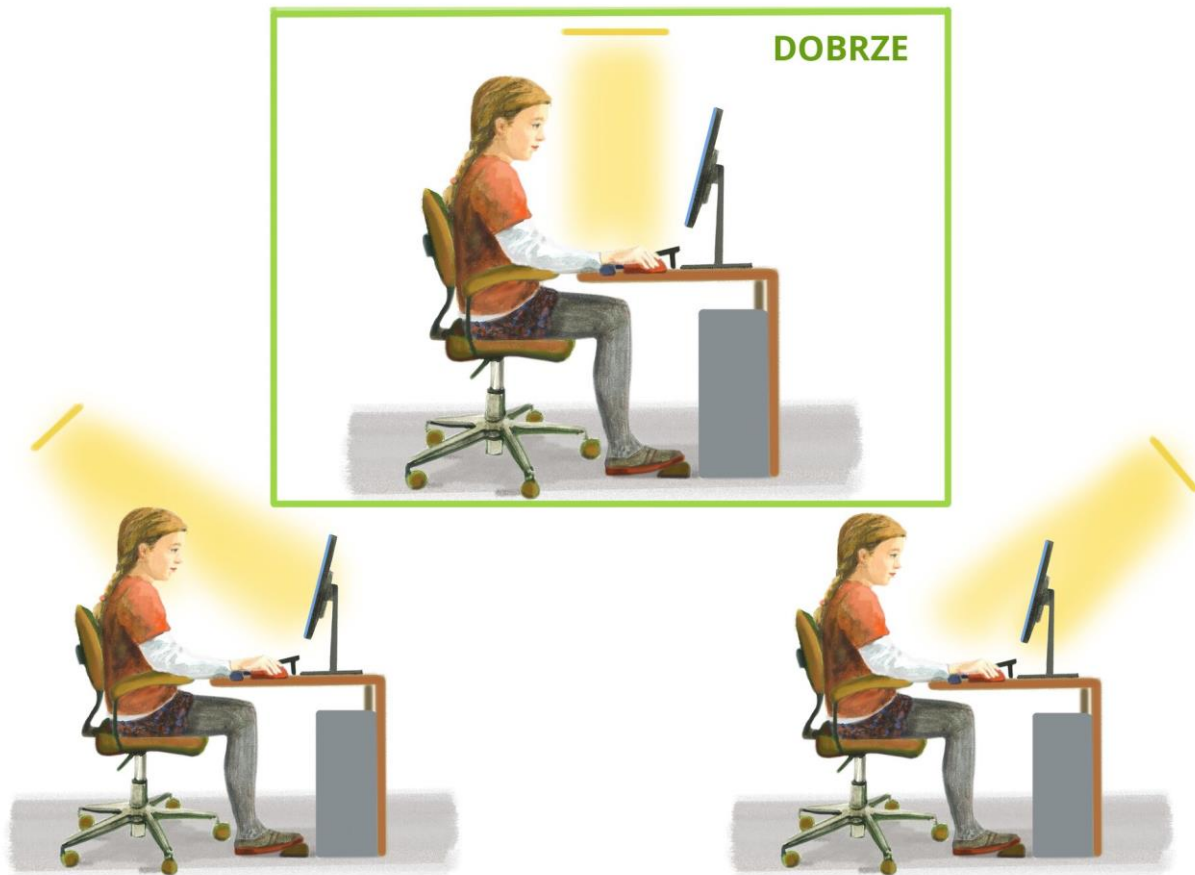
Ważne!

Podczas pracy przy komputerze nie zapominaj o poniższych zasadach:

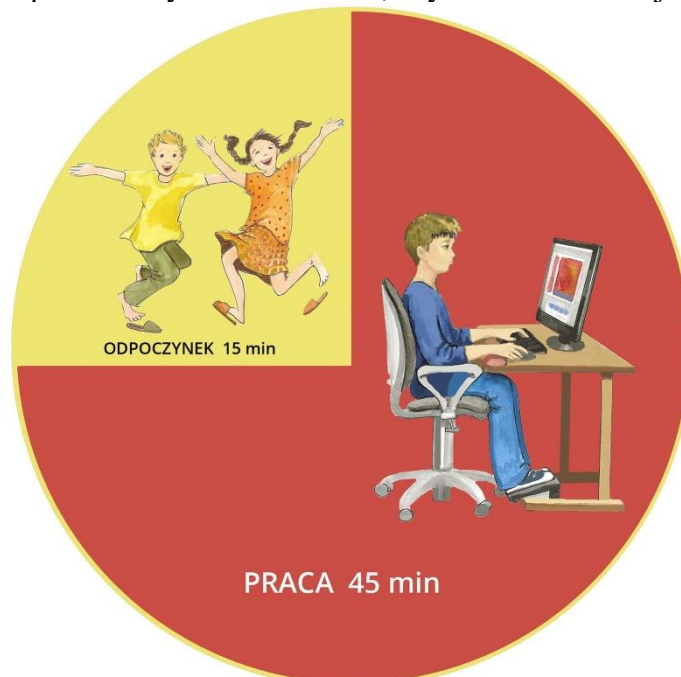
- plecy powinny być wyprostowane i przylegać do oparcia krzesła;
- przedramiona ugięte pod kątem zbliżonym do kąta prostego, powinny opierać się o brzeg biurka;
- dłonie powinny być prawidłowo ułożone na klawiaturze;
- wzrok użytkownika komputera powinien być skierowany na wprost, a odległość twarzy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



Rysunek przedstawia prawidłową pozycję, jaką przyjął użytkownika przy komputerze, zgodnie z powyższymi zasadami



Oświetlenie powinno być ustawione tak, aby światło nie odbijało się w monitorze.



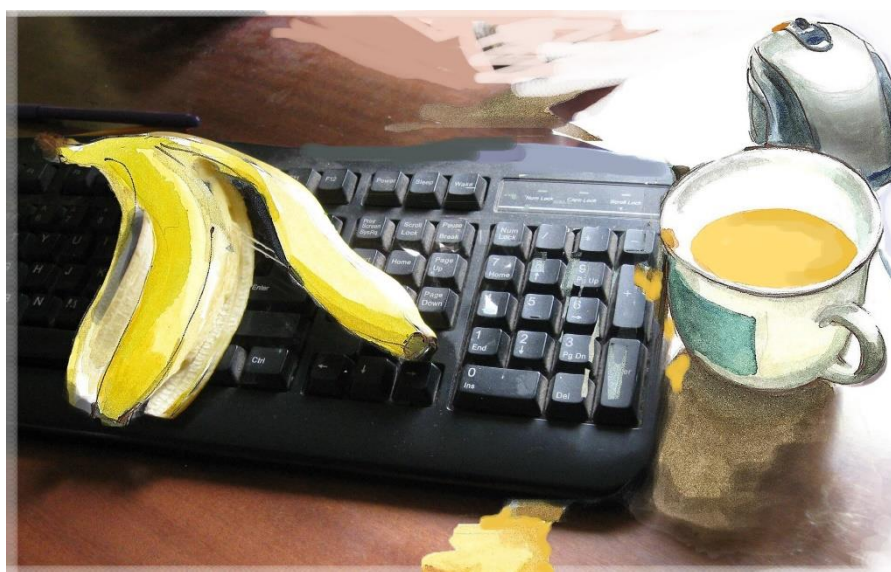
Aby skutecznie pracować przy komputerze, musisz zadbać o częste przerwy w pracy. Nieprzerwana praca przy monitorze powinna trwać nie dłużej niż 30 do 45 minut.



Przerwę w pracy wykorzystaj na zajęcia ruchowe oraz odpoczynek dla oczu. W tym celu zrób kilka przysiadów oraz spójrz przez okno. Znajdź w oddali zielony obiekt i popatrz na niego przez chwilę.

Praca przy komputerze w niewłaściwych warunkach może być powodem dolegliwości i chorób:

- zbyt długie patrzenie na monitor może powodować pogorszenie wzroku.
- niewłaściwa postawa, podczas siedzenia przy komputerze, może przyczynić się do zmęczenia mięśni, bólu kręgosłupa, szyi, barku i dłoni.
- długotrwała praca przy komputerze może być przyczyną choroby długotrwale obciążonych stawów.
- długotrwałe i częste korzystanie z komputera może doprowadzić do uzależnienia i wpłynąć negatywnie na samopoczucie, wywołując ciągłe zmęczenie, zmianę nastrojów i zły humor, oraz brak kontaktów z rówieśnikami w świecie rzeczywistym.



Źródło: JL, licencja: CC BY 3.0.

Nauczyciele zwrócą szczególną uwagę na równomierne obciążenie ucznia zajęciami w danym dniu i uwzględnią możliwości psychofizyczne młodzieży.

JAK MOTYWOWAĆ I WSPIERAĆ DZIECI DO SYSTEMATYCZNEGO UCZENIA SIĘ POZA SZKOŁĄ?

Warto rozmawiać z dziećmi o sukcesach opanowanego materiału, co sprawiło mu przyjemność w utrwalaniu wiadomości. Może to być forma kontroli czy dyscyplinowania. Dzięki temu zachowujemy odpowiedzialność i decyzyjność w kontrolowaniu nauki w domu.

Pomocna może być także wiedza dotycząca stylu uczenia się Waszego dziecka.

Uczenie się jest jak wybieranie czekoladek z bombonierki? Zróbmy eksperyment. Otwórzmy bombonierkę (oczywiście pełną różnych czekoladek) i zacznijmy częstować innych. Przekonamy się, że każdy zanim weźmie czekoladkę chwilę się zastanawia, przygląda, niektórzy czasem czytają „spis treści” (czasem jest na spodzie pudełka), niektórzy wachają, potrzęsają, wybierają wg koloru opakowania... Każdy wybiera wg jakiegoś klucza, szuka czegoś najlepszego dla siebie! Tak samo jest z uczeniem się: każdy z nas ma swój ulubiony sposób uczenia się, kiedy uczy się najszybciej, trwale, najprzyjemniej – czasem nawet nie zdając sobie sprawy, że się uczy.

Style uczenia się opierają się na założeniu, że każdy z nas na swój sposób odbiera informacje płynące ze świata i w indywidualny sposób je przetwarzania. To dlatego uczymy się w różny sposób. Znając swój styl uczenia się, można zwiększać efektywność nauki, wpływać na szybkość przyswajania wiedzy.

Koncepcja stylów uczenia się, dzieląca ludzi na wzrokowców, słuchowców, czuciowców i kinestetyków opiera się na założeniu, że jednostki różnią się między sobą pod względem tego, który kanał zmysłowy jest najskuteczniejszy. Od tego z kolei, jaki narząd zmysłu preferujemy - wzrok, słuch, dotyk, smak, węch - zależy, do jakiej grupy należymy. W zależności od tego, jaką drogą zdobywane są informacje w preferowany sposób, wyróżnia się:

- tzw. słuchowców, którzy lepiej uczą się, gdy coś usłyszą, najefektywniej przetwarzają dane dźwiękowe,
- tzw. wzrokowców, którzy lepiej uczą się, gdy coś zobaczą, najefektywniej przetwarzają dane wizualne,
- tzw. kinestetyków i czuciowców, którzy lepiej uczą się, gdy czegoś doświadczą, coś poczują.

Warto zaznaczyć, że nie występują czyste style uczenia się - w większości przypadków jest to kombinacja typów. Styl uczenia się nie są zdolnością, a preferowanym sposobem nauki. Ucząc się zgodnie ze stylem preferowanym przez mózg, można zwiększyć szanse na przyswajanie wiedzy. Istnieją na to sposoby.

- wzrokowcy

Wzrokowcy łatwo się dekoncentrują, jeśli wokół panuje nieład. Mówiąc - opisują. Najlepiej zapamiętują to, co zobaczą: w postaci tekstów, zdjęć, filmów, prezentacji, wykresów i innych

materiałów graficznych. Lubią posługiwać się tabelkami, schematami, preferują pokazy, prezentacje. Nie przeszkadza im w nauce muzyka ani inne dźwięki.

Wzrokowcy lubią mieć w widocznych miejscach porozwieszane plansze, arkusze z informacjami, rysunkami. Działają na nich mapy myśli, schematy, wykresy, a także podkreślanie na kolorowo ważnych fragmentów tekstu. Pętelki, strzałki, notatki na marginesach książki, zapisywanie rzeczy, które są do zapamiętania, ramki to dobry sposób na zapamiętywanie treści.

- słuchowcy

Słuchowcy, by opanować materiał, potrzebują bodźców słuchowych. To dlatego jeśli długo przebywają w ciszy, śpiewają sobie, nucą bądź gwizdzą. Lubią opowiadać, szybko uczą się ze słuchu, potrzebują wyjaśnień słownych. Szybko opanowują jakiś zakres materiału, głośno czytając bądź powtarzając to, co przeczytali. Słuchowców warto zachęcać do dzielenia się pomysłami, powtarzania materiału na głos, tłumaczenia, odpowiedzi na różne pytania (własnymi słowami).

- kinestetycy

Kinestetycy najlepiej i najszybciej uczą się, gdy coś robią. Ucząc się, szukają dodatkowych stymulacji, eksperymentują. Nudzą się podczas lekcji czy wykładów. Wówczas kołyszają się na krześle, rysują coś, wodzą wzrokiem, poruszają nogami. Potrzebują przerw i sposobności do poruszania się, szybko się uczą chodząc i mówiąc. Często używają słów opisujących działanie. Zapamiętują nowe treści poprzez zaangażowanie w aktywność ruchową. Do nauki zachęca ich działanie, a i współzawodnictwo. Nauce kinestetyka często towarzyszy pstrykanie długopisem czy trzymanie czegoś w dłoniach.

- dotykowcy (czuciowcy)

Dotykowcy często trzymają coś w rękach, bawią się włosami lub obracają przedmiotami - to pozwala im się skupić. Są wyczuleni na mimikę, gesty, język ciała i ton głosu, a bardziej niż słowa wychytują ich wydźwięk emocjonalny. Lubią opowiadać o przeżyciach, odnosić się do nich, stąd najszybciej zapamiętują treści działające na emocje. Najlepiej przyswajają informacje podawane w formie języka mówionego. Czuciowcy uczą się notując, szkicując bądź rysując. Najchętniej uczą się w grupie bądź z kimś. Dobrym sposobem jest zadawanie pytań i odpowiadanie na nie. W trakcie nauki czuciowcy potrzebują ciszy, hałas ich rozprasza.

- o czym warto pamiętać?

Aby uczyć się efektywnie, warto zadbać o dobrą atmosferę. Aby ją stworzyć, dobrze jest wykorzystać wiedzę o preferencjach zmysłowych. I tak kinestetyka w dobry nastrój wprowadzi poprzedzająca naukę aktywność fizyczna, słuchowca - posłuchanie muzyki, a wzrokowca - uporządkowane biurko.

JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO W SIECI ?

Przy korzystaniu z sieci pamiętajmy o podstawowych zasadach:

- zadbać o mocne hasła do swoich kont m.in. dziennika elektronicznego czy poczty itp.

- nie używać tych samych haseł do logowania się w różnych serwisach i usługach
- posiadać wgrany program antywirusowy,
- przeczytać wszystkie klauzule informacyjne/zabezpieczające
- zadbać o właściwy poziom prywatności w serwisach społecznościowych
- kupując produkty przez Internet, zawsze należy sprawdzać sklepy lub firmy, z których usług zamierza się skorzystać

POWODZENIA !!!!!