

**INFORMACJA DLA UCZNIÓW I RODZICÓW O KSZTAŁCENIU NA ODLEGŁOŚĆ  
Z UWZGLĘDNIENIEM HIGIENY PRACY UCZNIÓW I NAUCZYCIELI  
ORAZ ZASAD BEZPIECZEŃSTWA W SIECI**

**Obowiązki ucznia podczas zajęć zdalnych**

1. Uczeń loguje się do wskazanego portalu na wyraźne polecenie nauczyciela lub ustaloną w planie zajęć godzinę.
2. Uczeń powinien zgłosić nauczycielowi wszelkie usterki zauważone w programie lub wyglądające inaczej niż pokazuje nauczyciel.
3. Uczeń ma obowiązek stosowania się do poleceń nauczyciela i przestrzegania ustalonych zasad.
4. Uczeń zgłasza swoją niedyspozycję nauczycielowi.
5. Uczeń dba o porządek w miejscu pracy podczas trwania lekcji i po jej zakończeniu.

**Obowiązki ucznia przed rozpoczęciem lekcji  
i podczas przerw między lekcjami**

1. Uczeń **punktualnie** zgłasza się na zajęcia, w terminie spotkania wskazanym przez nauczyciela lub wyznaczonym planem zajęć.
2. Przed lekcjami oraz w czasie długich przerw uczniowie przebywają w domu.
3. **Przerwę pięciominutową** uczeń spędza w **pobliżu urządzenia** mobilnego, a podczas dłuższych przerw nie korzysta z urządzeń mobilnych.
4. Przez cały czas trwania zajęć uczeń zobowiązany jest do bezwzględnego **przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny pracy**.
5. O wszelkiej **niedyspozycji** uczeń jest zobowiązany **poinformować** swojego rodzica/opiekuna lub nauczyciela.
6. **Podczas trwania zajęć uczeń nie oddala się** bez istotnej potrzeby od urządzenia mobilnego.
7. Uczeń ponosi **odpowiedzialność za sprzęt**, na którym pracuje w domu.

## **Działania rodziców w przypadku kształcenia na odległość**

### **Rodzic powinien:**

1. Udostępnić urządzenie mobilne z Internetem oraz z zainstalowanymi programami wymaganymi przez szkołę, w szczególności zadbać o zalogowanie się przez ucznia do **platformy Office 365**.
2. **Zabezpieczyć komputer**, z którego korzysta uczeń przed wirusami. Zainstalować program antywirusowy.
3. **Nadzorować** działania ucznia w sieci. Urządzenie powinno mieć zainstalowany **Program Kontroli Rodzicielskiej**, który w razie potrzeby pozwoli zablokować i kontrolować odwiedzane strony internetowe.
4. Przygotować pokój dziecka, by umożliwić mu **spokojną pracę** podczas zdalnego nauczania.

### **Wsparcie i motywowanie dzieci przez rodziców do systematycznej i efektywnej nauki poza szkołą**

1. Należy zadbać o **stały rytm dnia**. Mózg jest przyzwyczajony do wysiłku umysłowego w godzinach przedpołudniowych, zatem wskazane jest, aby **przystępować do lekcji rano**. Moment rozpoczęcia nauki powinien być w miarę możliwości stały, co ułatwi podtrzymanie nawyku wypracowanego w szkole. Jeśli tego wymaga sytuacja w domu, powinien zostać ustalony **harmonogram pracy ucznia** na każdy dzień.
2. Stworzenie **planu zadań do wykonania na dany dzień** zwiększa efektywności nauki i sprzyja podtrzymaniu motywacji. „Odchaczanie z listy rzeczy zrobionych” sprzyja poczuciu sprawczości oraz lepszej organizacji czasu.
3. W samodzielnej pracy zaleca się **zaczynać od najtrudniejszych i najważniejszych zadań**, a zadania trudniejsze przeplatać łatwiejszymi.
4. Ważne jest **nagradzanie** dziecka. Po wykonaniu danej ilości wspólnie zaplanowanych punktów w planie nauki można proponować dziecku wybór drobnej przyjemności. Po realizacji całości planu dnia/planu tygodniowego można wspólnie zaplanować „większą” nagrodę. Podstawą jest pochwała. Warto chwalić w opisowy sposób – zwracać uwagę na konkretne działania dziecka, np. „Widzę, że starannie przeczytałeś polecenie i rozwiązałeś zadanie, dobra robota”; również za próby i włożony wysiłek, nie jedynie za rezultaty.
5. Zaleca się kształtowanie u dziecka umiejętności „autokorekty” – **monitorowania własnych działań, odszukiwania błędów i ich korygowania** (przez zachęcanie do

ponownego przeczytania polecenia, przypominania o możliwości sprawdzenia zadania). Taki sposób nauki sprzyja większej samodzielności.

6. Jeśli pojawią się trudności z wykonaniem zadania, dobrze jest **nakierować ucznia na rozwiązanie** za pomocą pytań lub w przypadku starszych uczniów wskazać odpowiednią lekturę, inne **źródła informacji**, które mogą okazać się pomocne. Należy **unikać podawania gotowego rozwiązania** i **wspierać wysiłek** dziecka w samodzielnym dążeniu do znalezienia odpowiedzi.
7. Motywując do nauki dobrze jest **wskazywać dziecku oczekiwane zachowanie** zamiast podkreślać, czego ma nie robić. Zamiast „nie baw się telefonem”, można powiedzieć: „otwórz książkę na stronie ... i przeczytaj zadanie nr..., gdy skończysz skorzystasz z telefonu”.
8. Jeżeli rodzice są obojętni lub mają negatywny stosunek do szkoły, nauczycieli czy zdalnej nauki dziecka, nie wzbudzą u niego motywacji do nauki. **Wskazywanie korzyści związanych z nową sytuacją** może pomóc dziecku zaadaptować się do wymogów nowej sytuacji.
9. Jednocześnie należy pogodzić się z tym, że dziecko **nie musi postrzegać nauki jako najciekawszego i najprzyjemniejszego sposobu na spędzanie czasu**, szczególnie w sytuacji braku konieczności uczęszczania do szkoły. Rodzic powinien mu wytłumaczyć, że chociaż nauka nie jest tak przyjemna jak np. gry komputerowe, jest jego **obowiązkiem**, także w formie zdalnej, a dodatkowo jest **konieczna dla jego dalszego rozwoju** – poszerzania wiedzy, rozwijania myślenia, umiejętności organizacji czasu i planowania, samodzielności.
10. Warto pozwolić dziecku na **wyrażenie emocji związanych z nową sytuacją** – koniecznością zdalnej i bardziej samodzielnej nauki. Nieprzyjemne emocje w tej sytuacji mogą się pojawić – można wtedy akceptować je słowami i dawać przestrzeń na wspólne rozwiązywanie problemu, udzielając w ten sposób **wsparcia emocjonalnego** dziecku, np. „Rozumiem, że jest ci trudno/jesteś zdenerwowany/nie podoba ci się nowa forma lekcji. Samodzielna nauka wymaga ćwiczeń, można także w takiej sytuacji się zezłościć. Zastanówmy się wspólnie, co może ci pomóc, aby ten czas był dla ciebie łatwiejszy i bardziej przyjemny.”
11. Dzieciom w młodszym wieku szkolnym pomoc rodziców w odrabianiu prac domowych **daje poczucie bezpieczeństwa, radości, zadowolenia, kształtuje bliskie relacje rodzinne**. Rodzic poprzez zainteresowanie nauką dziecka, rozmowy, objaśnianie problemów, wyrabia stosunek systematyczność, pilność i sumienność.
12. **Pozytywne nastawienie**, mówienie o nauce spokojnie i z entuzjazmem wpływa na efektywność wyników.

## Jak odpowiedzialnie korzystać z Internetu w trakcie zdalnego nauczania?

### Rodzicu !

1. W związku z koniecznością odbywania zdalnych lekcji **zapoznaj dziecko z NETYKIETĄ – Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie**. Przypominaj o zasadach dobrego wychowania. W każdej dziedzinie naszego życia, podobnie więc w Internecie, obowiązują takie reguły: powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa, zachowywać się adekwatnie do sytuacji – tak jakby realnie było się w szkole, na lekcji.
  - Należy **traktować innych z kulturą i szacunkiem**.
  - Komentując czyjeś zdjęcie/filmik/post powinno być się uprzejmym.
  - Biorąc udział w dyskusji należy wziąć pod uwagę, że druga strona ma prawo do innego zdania.
  - Nie powinno się także przerywać wypowiedzi innych osób.
2. **Ustalcie z dzieckiem zasady korzystania z Sieci** oraz zapoznaj dziecko z aplikacjami i programami proponowanymi przez nauczycieli do zdalnego nauczania. Zapewnij, że jest to bezpieczne miejsce do udostępniania danych oczekiwanych przez nauczycieli.
3. **Odkrywaj Internet razem z dzieckiem** – zapoznaj się ze stronami chętnie odwiedzanymi przez dziecko w czasie wolnym od lekcji, sprawdź, czy są one bezpieczne.
4. **Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie** – dotyczących poznawania nowych osób, odwiedzania niebezpiecznych stron i portali.
5. **Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu prywatnych danych, wysyłaniu zdjęć lub udostępnianiu filmików w innych, niż wskazane przez nauczyciela miejscach**. To, co trafia do Internetu, nigdy nie ginie i może zostać wykorzystane przez inne osoby.
6. **Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w sieci**. Wiele dzieci używa Internetu w celu rozwinięcia swoich zainteresowań i rozszerzenia wiedzy potrzebnej w szkole. Naucz dziecko, że trzeba weryfikować znalezione w Internecie treści, korzystając z innych, dostępnych źródeł (encyklopedie, książki, słowniki).
7. **Ogranicz dostęp do stron informujących o obecnej sytuacji w kraju i na świecie**. Wiele z nich nie ma na celu jedynie przekazywania rzetelnych informacji, lecz wzbudzanie sensacji i silnych emocji. W Internecie można spotkać się z wieloma „fake newsami”, informacjami, które są nieprawdziwe, choć na takie nie wyglądają.

8. **Pamiętaj, że nadmierne przesiadywanie przed komputerem, tabletem czy telefonem jest szkodliwe dla zdrowia.** Nie można zapominać o rozwijaniu innych aktywności, spędzaniu czasu z rodziną, wprowadzaniu ruchu do swojego dnia poza czasem na zdalne nauczanie.
9. **Pamiętaj, że pozytywne strony Internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami.** Internet jest doskonałym źródłem wiedzy i rozrywki. Pozwól swojemu dziecku w świadomy i bezpieczny sposób w pełni korzystać z oferowanych przez sieć możliwości.

### **Stanowisko pracy ucznia**

1. Uczeń powinien mieć **stałe, wyznaczone miejsce do nauki** – biurko, stolik, przy którym dotąd dziecko odrabiało lekcje lub przy którym lubi się uczyć. Stałość otoczenia i rutynowość sprzyja „nastrojeniu” mózgu na tryb zadaniowy. Po zakończeniu lekcji opuszczenie miejsca przeznaczonego do nauki będzie sygnałem dla mózgu, że praca została zakończona, dzięki czemu łatwiej będzie osiągnąć stan relaksu.
2. W miejscu pracy powinien być zachowany **porządek**, by uczeń swobodnie mógł korzystać z komputera oraz pracować z podręcznikiem i zeszytem.
3. Należy **usunąć zbędne przedmioty**, które mogłyby rozpraszać uwagę ucznia – telewizor, radio, telefon, inne niż potrzebne do nauki zakładki w przeglądarce internetowej itp. Brak rozpraszających dźwięków i innych bodźców powinien pozytywnie wpływać na efektywność nauki.
4. W miejscu przeznaczonym do nauki ważne jest **oświetlenie**. Najkorzystniejsze są promienie słoneczne. Gdy dzień jest pochmurny lub nauka odbywa się wieczorem, należy zadbać o dodatkowe źródło światła, np. lampkę biurową, która dla praworęcznych powinna być ustawiona z lewej strony, a dla leworęcznych z prawej strony. Zbyt słabe lub zbyt jaskrawe światło – może powodować zmęczenie.
5. **Odległość monitora** od oczu powinna wynosić od 40 do 75 cm, czyli mniej więcej na wyciągnięcie ręki. Monitor należy ustawić, tak, by nie odbijało się w nim światło. Nie powinien być umieszczony na tle okna.
6. W czasie pracy przy komputerze, pisania lub czytania istotna jest **prawidłowa postawa** – między ramieniem a przedramieniem powinien być zachowany co najmniej kąt prosty, w trakcie pisania nadgarstki powinny mieć podparcie, krzesło najlepiej jeśli jest obrotowe i ma regulację wysokości.
7. W trakcie nauki należy robić **krótkie przerwy na ćwiczenia rozluźniające** (np. ruchy okrężne głowy, swobodne zwisy tułowia), zwłaszcza, gdy uczeń zauważy zmęczenie.

W zależności od kondycji psychofizycznej zaleca się robić 5-10 minut przerwy, co 30-45 minut nauki. Po kilku cyklach powinno się robić dłuższą przerwę. Do planowania czasu pracy warto wykorzystać minutnik/timer.

8. **Podczas przerw wskazana jest krótka zmiana otoczenia.** Warto wyrzeć za okno, wyjść na balkon, przejść się po domu, zjeść przekąskę, zrobić sobie herbatę. Można też przewietrzyć pomieszczenie.
9. Przed nauką należy **wywietrzyć pomieszczenie.** Świeże powietrze sprzyja koncentracji i pozytywnie wpływa na przetwarzanie informacji i myślenie.

## **Działania nauczycieli w przypadku kształcenia na odległość**

- 1.** Praca zdalna z uczniem **nie powinna trwać dłużej niż 30 minut.**
- 2.** W tym czasie należy uwzględnić notatki dla ucznia, wspólne ćwiczenia, oraz zadanie pracy domowej.
- 3.** W trakcie zajęć nauczyciel korzysta **tylko ze sprawdzonych programów i stron internetowych.**
- 4.** Po każdej lekcji powinna nastąpić **przerwa, w której uczeń odpoczywa od komputera.**
- 5.** Po dwóch lub trzech zajęciach powinna mieć miejsce **długa przerwa**, po której powinny odbywać się zajęcia z gimnastyki.