



**Poradnik dla nauczycieli, uczniów, rodziców  
„Kształcenie na odległość” w Szkole Podstawowej nr 323  
im. Polskich Olimpijczyków w Warszawie  
z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i nauczycieli**

**Warszawa 2020**

# Spis treści

## Kształcenie ON-LINE w Szkole podstawowej nr SP323

### **1. WSTĘP**

### **2. INFORMACJE DLA NAUCZYCIELI**

- A) Instrukcja obsługi komunikatorów online
- B) Zasady zachowania higieny pracy. Wskazówki
- C) Praca zdalna z uczniem w czasie zawieszenia zajęć w szkołach (spis linków do pracy online)
- D) Nauczanie zdalna - Jak nauczyciel może wspierać ucznia?

### **3. INFORMACJE DLA UCZNIÓW**

- A) Instrukcja obsługi komunikatorów online
- B) Zasady zachowania higieny nauki. Wskazówki

### **4. INFORMACJE DLA RODZICÓW**

- A) Kształcenie online. Wsparcie dziecka
- B) Instrukcja obsługi komunikatorów online
- C) Harmonogram prac zespołów przedmiotowych



## NAUKA ONLINE SP323

### WSTĘP

Kształcenie na odległość daje możliwość kształcenia wykorzystującego nowoczesne osiągnięcia z zakresu technologii multimedialnych, dzięki którym uczeń ma możliwość wyboru czasu, miejsca i indywidualnego dopasowania tempa nauki. Jest to z model kształcenia wolny od ograniczeń czasowych i przestrzennych. To rozwiązanie wymaga jednak od ucznia, nauczyciela oraz rodziców zaangażowania, zmysłu organizacji pracy własnej oraz samodyscypliny w zdobywaniu wiedzy. Jako społeczeństwo po raz pierwszy mierzymy się z globalną epidemią. Nasze codzienne funkcjonowanie na jakiś czas musi zostać przeorganizowane. Ważne w tej chwili jest, aby pozostawać w domu, unikać miejsc publicznych, środków masowej komunikacji. W tym trudnym dla nas czasie przekazujemy na Państwa ręce spis niezbędnych informacji dotyczących zdalnego nauczania.

#### **W opracowaniu znajdziecie Państwo:**

- Zasady zachowania higieny pracy. Wskazówki dla dzieci, rodziców i nauczycieli,
- Zasady i sposoby obsługi komunikatorów online,
- Harmonogramy prac poszczególnych zespołów przedmiotowych,
- Wykaz linków oraz stron pomocnych w pracy online

#### **Wykaz komunikatorów:**

- strona internetowa szkoły: sp323@edu.um.warszawa.pl .
- Librus dziennik elektroniczny,  
<https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/nauczanie-zdalne-z-wykorzystaniem-synergii-poradnik>
- Office 365
- mailing do rodziców, a w przypadku starszych uczniów bezpośredni kontakt elektroniczny.
- Messenger lub WhatsApp - opcjonalnie może być wykorzystany do szybkiego komunikowania się z uczniami,



## **PORADNIK DLA NAUCZYCIELI**

### **Bezpieczeństwo i higiena pracy przy komputerze.**

1. Ekran nie powinien odbijać światła - dlatego też ważne jest ustawienie go pod odpowiednim kątem w stosunku do jego źródeł. Rozwijając przepis: monitor trzeba ustawić tak, aby nie światło nie znajdowało się z tyłu. Źle jest również, gdy użytkownik ma jasność przed sobą - np. lampkę nad ekranem. Optymalnie jest ustawić się bokiem.
2. Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm. Chodzi tu o możliwość ułożenia na biurku dłoni. Pisanie z rękami bez oparcia jest bardzo uciążliwe.
3. Odległość ekran-użytkownik powinna wynosić, co najmniej 40 cm. Podany w Rozporządzeniu przedział to 40-75 cm.
4. Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić, co najmniej kąt prosty pomiędzy ramieniem a przedramieniem użytkownika.
5. Warto pamiętać o co najmniej 10 minutowej przerwie na każde 45 min. pracy przy komputerze.
6. Zadbaj o regularne wietrzenie pomieszczenia - o ile nie znajduje się w nim klimatyzacja.
7. Staraj się utrzymywać wyprostowaną sylwetkę (kąt 90 stopni), ręce wygodnie opieraj o blat biurka.
8. Optymalnym ustawieniem monitora jest odchylenie go lekko do tyłu i ustawienie tak, aby był idealnie przed użytkownikiem.
9. Głowę powinno się trzymać prosto, nadmierne odchylenia do przodu lub do tyłu mogą spowodować uciążliwe bóle mięśni.

10. Przy pracy z laptopem (zwykle mało wygodnej) zaleca się ustawienia go na biurku, a nie na kolanach. Dodatkowo warto podłączyć osobne peryferia - myszkę i klawiaturę.
11. Szczególną uwagę należy zwracać na ułożenie dłoni na myszce - wieloletnie błędne użytkowanie może doprowadzić do tzw. zespołu cieśni nadgarstka. Warto przemyśleć zakup specjalnej podkładki, która zawiera wyprofilowaną podpórkę pod dłoń.
12. Dbaj o oczy. Postaraj się raz na jakiś czas je zamknąć, by odpoczęły. Jeśli widzisz, że są przekrwione i nadmiernie przesuszone, skorzystaj z dostępnych na rynku kropeł dla zmęczonych oczu - pamiętaj jednak, że to tylko doraźna pomoc. Dobrym pomysłem jest też odrywanie wzroku od monitora raz na jakiś czas i spoglądanie gdzieś w dal.
13. Jeśli twoja praca wymaga od ciebie długotrwałego używania komputera, w czasie wolnym wybierz inne aktywności, nieangażujące wzroku. Latem i wiosną najlepszym wyborem jest spacer gdzieś wśród zieleni - jak już wspomniano wcześniej, ten kolor działa ożywczo na zmęczone oczy.



## PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

Praca zdalna z uczniem w czasie zawieszenia zajęć w szkołach:

W związku z zawieszeniem zajęć dydaktyczno-wychowawczych zachęcamy nauczycieli, aby w najbliższym czasie wspierali uczniów i przekazywali im materiały do samodzielnej pracy w domu. Szczególnie prosimy o objęcie opieką uczniów, którzy przygotowują się do tegorocznych egzaminów: np. ósmoklasisty.

W poradniku znaleźć można wskazówki, z jakich stron, portali czy serwisów można korzystać w pracy z uczniami w okresie zawieszenia zajęć. Zachęcamy do korzystania z bezpłatnych, dostępnych w Internecie narzędzi i materiałów edukacyjnych. Przedstawiamy wykaz adresów i portali rekomendowanych przez MEN.

1. [Strona Centralnej Komisji Egzaminacyjnej i komisji okręgowych](#)
2. [Podręcznik internetowy „Włącz Polskę!”](#)
3. [Portal lektury.gov.pl](http://portal.lektury.gov.pl)
4. [Strona Centrum Nauki Kopernik](#)
5. Portale edukacyjne IPN: [Portal edukacyjny Instytutu Pamięci Narodowej](#) i [Serwis IPN](#)  
[Przystanek historia](#)
6. [Strona Krajowego Biura Programu eTwinning](#)
7. [Serwis Ninateka](#)
8. [Serwis Muzykoteka Szkolna](#)
9. [Biblioteka Cyfrowa Polona](#)
10. [Biblioteka Cyfrowa Ośrodka Rozwoju Edukacji](#)
11. [Serwis Telewizji Polskiej](#)
12. [Serwis Polskie Radio Dzieciom](#)

## **Epodreczniki.pl**

To bezpłatne, stworzone i administrowane przez Ministra Edukacji Narodowej narzędzie edukacyjne, które oferuje nauczycielom i uczniom gotowe materiały dydaktyczne. Platforma umożliwia także tworzenie, współtworzenie nowych treści i dzielenie się nimi z uczniami, tworzenie testów sprawdzających. Daje również możliwość śledzenia postępów uczniów, a nawet indywidualizację pracy z uczniem.

Materiały dostępne na platformie są:

- bezpłatne,
- zgodne z podstawą programową dla szkoły podstawowej i szkół ponadpodstawowych,
- udostępniane na otwartej licencji Creative Commons zapewniającej korzystanie z e-materiałów przez nauczycieli – oznacza to, że można je dowolnie wykorzystywać, przerabiać, drukować, kopiować itd.,
- dostępne z różnych urządzeń (komputer, laptop, tablet, smartfon),
- dostosowane do potrzeb uczniów z różnymi dysfunkcjami.

Na platformie nauczyciele i uczniowie mają do dyspozycji:

- e-podreczniki i e-materiały do większości przedmiotów ogólnokształcących na wszystkich etapach kształcenia,
- dodatkowe zasoby dydaktyczne do poszczególnych przedmiotów, w tym filmy edukacyjne, audiobooki,
- przykładowe programy nauczania i scenariusze zajęć.

Zarejestrowani i zalogowani użytkownicy mogą korzystać z edytora treści, który daje możliwość tworzenia treści edukacyjnych dostosowanych do urządzeń mobilnych. Warto podkreślić, że nauczyciel może udostępniać materiały nawet tym uczniom, którzy nie są zarejestrowani.

Na platformie można znaleźć także [linki do materiałów edukacyjnych partnerów serwisu](#).

Zachęcamy do zapoznania się z krótkimi [filmami instruktażowymi](#), które pokazują, w jaki sposób korzystać z platformy e-podreczniki.

## **Portal Scholaris**

To portal wiedzy dla nauczycieli, który zawiera bezpłatne materiały edukacyjne dostosowane do wszystkich etapów kształcenia. Zasoby portalu są kompatybilne z tablicami interaktywnymi i innymi urządzeniami wspomagającymi pracę nauczyciela, np. tabletami.

Portal zawiera ok. 28 tys. pojedynczych, interaktywnych materiałów, które mogą być pomocne w realizacji treści ze wszystkich przedmiotów, na różnych poziomach edukacyjnych. Są to m.in.: scenariusze lekcji, ćwiczenia, teksty, animacje, slajdy, symulacje, gry dydaktyczne, filmy. Wszystkie materiały Scholarisa, bez względu na przyporządkowanie do poprzedniej lub aktualnej podstawy programowej, mogą być pomocne w pracy ucznia i nauczyciela.

Wyszukiwanie na portalu jest możliwe zarówno dla poprzedniej, jak i obecnie obowiązującej podstawy programowej kształcenia ogólnego (po wybraniu zakładki „Nowa podstawa programowa” użytkownik zostanie przeniesiony na portal.scholaris.pl). Korzystając z wyszukiwarki, można filtrować zasoby według: etapów edukacyjnych, przedmiotów, typów zasobu, słów i wyrażeń kluczowych.

### **Strona Centralnej Komisji Egzaminacyjnej i komisji okręgowych**

Uczniowie i nauczyciele znajdują tutaj materiały przydatne i pomocne w systematyzowaniu, utrwalaniu wiedzy, a także wspierające ich w przygotowaniach do egzaminów.

### **Linki do materiałów egzaminu ósmoklasisty:**

- [informatory zawierające przykładowe zadania z rozwiązaniami](#)
- [przykładowe arkusze egzaminacyjne, próbne arkusze egzaminacyjne, filmy informacyjne o egzaminie ósmoklasisty](#)
- dodatkowe zestawy zadań (na stronach OKE): np. [link 1](#), [link 2](#), [link 3](#)
- [arkusze egzaminacyjne z 2019 r.](#)

### **Podręcznik internetowy „Włącz Polskę!”**

Ośrodek Rozwoju Polskiej Edukacji za Granicą udostępnia materiały edukacyjne dla dzieci polskich uczących się za granicą w formie podręcznika internetowego „Włącz Polskę!”. Jest to zbiór zasobów edukacyjnych wykorzystywanych do tworzenia podręczników dla uczniów szkół polskich na całym świecie.

Strona internetowa [www.wlaczpolske.pl](http://www.wlaczpolske.pl), na której znajduje się podręcznik, pozwala łączyć różnorodne materiały edukacyjne, dostosowując je do wieku, poziomu znajomości języka polskiego, potrzeb czy zainteresowań. Dostępne materiały obejmują nauczanie wczesnoszkolne, język polski, wiedzę o Polsce oraz historię i geografii Polski.

Dostęp do zasobów jest otwarty (nie wymaga logowania) i nieodpłatny. Każdy użytkownik ma prawo je powielać, kopiować, dystrybuować i zapisywać w formie pliku PDF na własnym komputerze, tablecie czy smartfonie. Po zapisaniu własnej wersji podręcznika otworzenie materiałów nie wymaga dostępu do Internetu. Pliki PDF można także wydrukować na dowolnej drukarce.

### **Portal lektury.gov.pl**

To portal internetowy zawierający większość szkolnych lektur dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Użytkownicy mogą pobierać książki zarówno na swój komputer, jak również czytnik ebook czy też komórkę. Wszystkie pozycje są dostępne bezpłatnie, bez konieczności zakładania konta oraz logowania.



### **Strona internetowa Centrum Nauki Kopernik**

Strona oferuje [publikacje popularno-naukowe](#) i [materiały edukacyjne](#) o tematyce kosmicznej. Są to m.in. [scenariusze lekcji](#), broszury informacyjne i [filmy edukacyjne](#).

### **Portale edukacyjne Instytutu Pamięci Narodowej**

Na portalu IPN w zakładce Edukacja znajdują się specjalne podstrony dla uczniów i nauczycieli, na których są udostępniane bezpłatne materiały edukacyjne. W serwisie można znaleźć m.in. teki edukacyjne, filmy dokumentalne, spoty historyczne i inne materiały audiowizualne przedstawiające np. serie komiksów o II wojnie światowej czy symbole narodowe.

### **Serwis IPN Przystanek historia**

Przystanekhistoria.pl to popularnonaukowy serwis internetowy. W przystępny i atrakcyjny sposób prezentuje on ustalenia historyków współpracujących z Instytutem Pamięci Narodowej. Obecnie na portalu przystanekhistoria.pl znajduje się kilkaset artykułów popularnonaukowych poświęconych historii Polski XX wieku. Odbiorcy serwisu mogą również bezpłatnie korzystać z ponad 800 publikacji cyfrowych, w tym książek, czasopism wydawanych przez IPN, katalogów wystaw, dodatków do prasy oraz broszur okolicznościowych.

Dodatkowo na podstronach Biblioteka Cyfrowa oraz Audio/Video twórcy portalu udostępnili blisko 1000 materiałów multimedialnych. Są to m.in.: filmy dokumentalne, relacje z konferencji, spotkań autorskich oraz audycje radiowe.

### **Strona Krajowego Biura programu eTwinning**

Zachęcamy również do odwiedzenia europejskiej strony internetowej programu eTwinning – [zakładka „Zainspiruj się”](#). Na tych stronach nauczyciele znajdą gotowe zestawy projektowe przetłumaczone na język polski, jak również pojedyncze zadania dla nauczycieli niemal każdej specjalności. Materiały można wykorzystać przede wszystkim do realizacji projektów eTwinning, jak również innych działań edukacyjnych. Strony to nieoceniona baza inspiracji.

### **Serwis Ninateka**

To serwis, na którym znajdują się filmy dokumentalne, fabularne, reportaże, animacje, filmy eksperymentalne, zapisy spektakli teatralnych i operowych, rejestracje koncertów, relacje dokumentujące życie kulturalne i społeczne oraz audycje radiowe.

Łącznie w serwisie dostępnych jest ponad 7 tysięcy plików audio i video. Wszystkie są bezpłatne i dostępne bez logowania. Można z nich korzystać na wszelkich urządzeniach cyfrowych: komputerach stacjonarnych i przenośnych, tabletach, smartfonach.

Dodatkowo serwis udostępnia konto EDU, które jest skierowane do nauczycieli oraz uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Posiadacze takiego konta mogą bezpłatnie korzystać z materiałów audiowizualnych o charakterze edukacyjnym, w tym scenariuszy lekcji. Z konta EDU skorzystają przede wszystkim nauczyciele języka polskiego, wiedzy

o kulturze, wiedzy o społeczeństwie, historii, muzyki oraz prowadzący zajęcia dodatkowe np. z zakresu wiedzy o filmie lub teatrze.

### **Serwis Muzykoteka Szkolna**

Muzykoteka Szkolna to nowoczesne narzędzie wspomagające tradycyjną edukację muzyczną, które aktywizuje i stymuluje zainteresowanie muzyką. Serwis powstał na zlecenie MKiDN, a jego wydawcą jest Filmoteka Narodowa – Instytut Audiowizualny.

W serwisie jest dostępnych blisko pół tysiąca utworów muzycznych, od barokowych oper, przez wielkie dzieła symfoniczne, aż po muzykę wokalną i eksperymentalną. Z zasobów serwisu można korzystać bez logowania lub – po zarejestrowaniu – w ramach konta nauczycielskiego lub uczniowskiego.

### **Biblioteka Cyfrowa Ośrodka Rozwoju Edukacji**

Biblioteka Cyfrowa ORE gromadzi i udostępnia materiały oraz publikacje opracowane w ramach działalności Ośrodka. Obecnie oferuje 960 tytułów książek i czasopism dla nauczycieli i wszystkich zainteresowanych problematyką oświatową.

### **Biblioteka Cyfrowa Polona**

Polona to jedna z najnowocześniejszych bibliotek cyfrowych na świecie i jednocześnie największa tego typu biblioteka w Polsce. Biblioteka Narodowa, administrator Polony, udostępnia w serwisie nie tylko swoje zbiory, ale też obiekty innych instytucji.

W Polonie można znaleźć: rękopisy iluminowane, najstarsze polskie książki drukowane, ryciny, rysunki oraz publikacje popularne – pocztówki, stare elementarze, książki dla dzieci, książki kucharskie czy dawne poradniki. Większość udostępnionych zbiorów należy do domeny publicznej, dzięki czemu można je za darmo pobierać i dowolnie wykorzystywać.

### **Serwis Telewizji Polskiej**

Telewizja Polska przygotowała dla dzieci i młodzieży produkcje o charakterze edukacyjnym, popularnonaukowym i kulturalnym. Na kanale dziecięcym TVP ABC w godz. 8:00-13:00 młodzi widzowie będą mogli codziennie obejrzeć różne programy edukacyjne.

Wśród nich są m.in.: „Al-chemik” – program, który w przystępny sposób wyjaśnia zjawiska chemiczne i fizyczne, a także „Zaczarowany świat”, dzięki któremu dzieci zrozumieją trudne pojęcia związane ze sztuką. TVP ABC zaprasza również najmłodszych do oglądania programów takich jak: „Teleranek”, „Zagadki zwierzogromadki”, „Zwierzaki czytaki” oraz „Studio ABC”.

Także TVP Kultura uruchamia specjalne pasmo dla dzieci i młodzieży. Codziennie w godz. 13:00-17:00 widzowie będą mogli zobaczyć koncerty, wartościowe produkcje filmowe, spektakle Teatru Telewizji, seriale zgodne z obowiązującym kanonem lektur. Wśród najważniejszych produkcji wyemitowanych w najbliższych tygodniach znajdują się: „Twój Vincent”, „Tango” (Teatr Telewizji), „Wesele”, „Herbert – mosty” – cykl programów publicystycznych, „Śladami wielkich kompozytorów” – cykl dokumentalny, „Hamlet”, „Mały książę”, „Ogniem i mieczem”, „Dzieje mistrza Twardowskiego”, „Awantura o Basię” oraz

koncert Doroty Miśkiewicz i zespołu Kwadrofonik „Lutosławski/Tuwim – Piosenki nie tylko dla dzieci”.

W popołudniowym paśmie nie zabraknie również programów naukowych i przyrodniczych.

### **Serwis Polskie Radio Dzieciom**

To całodobowa stacja radiowa zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. W ramówce znajdują się audycje edukacyjne, naukowe i rozrywkowe rozwijające wyobraźnię i budujące kreatywność dzieci. Pasma wieczorne, kierowane do osób dorosłych, to kompendium wiedzy w zakresie wychowania, rozwoju, kultury i sztuki.

Dziennikarze Polskiego Radia Dzieciom starają się być wszędzie tam, gdzie dzieje się coś interesującego i wartościowego dla najmłodszych. W swoich programach realizują misję edukacyjną i dbają o poprawność językową. Programy emitowane na antenie Polskiego Radia Dzieciom wspierają rozwój wyobraźni i kreatywności. Wspomagają także proces edukacji, odnosząc się pośrednio i bezpośrednio do programu nauczania.



## PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

### Nauczanie zdalne - Jak nauczyciel może wspierać ucznia?

Jako społeczeństwo po raz pierwszy od kilkuset lat mierzymy się z nową sytuacją społeczną. Nasze codzienne funkcjonowanie na jakiś czas musi zostać przeorganizowane.

Ważne w tej chwili jest, aby pozostawać w domu, unikać miejsc publicznych, środków masowej komunikacji. MEN narzuciło na szkoły obowiązek nauczania zdalnego. Musimy bardzo szybko odnaleźć się w nowej sytuacji i przeorganizować pracę na system on-line.

Tak naprawdę wszyscy się uczyliśmy nowej metody nauczania, jaką jest praca zdalna z uczniem z wykorzystaniem metod on-line. Najprawdopodobniej to okres przejściowy, ale być może tak będzie wyglądała edukacja w przyszłości? Któż to wie.

A oto kilka najprostszych wskazówek dla nauczycieli (co jest ważne w nauczaniu zdalnym):

- 1) Budowanie relacji z uczniem.** W tym szczególnym czasie istotne jest, by nie zarzucać uczniom setkami zadań do wykonania w domu. Tu sprawdzi się zasada „Mniej znaczy więcej”. Warto jest wzbudzić w uczniach ciekawość i zaprosić do wspólnej przygody, nie zapominając o skupieniu się na aktualnych potrzebach uczniów. Jak uczeń rozumie to, co w obecnym czasie się dzieje. Warto jest założyć np. wspólną grupę na Messengerze, gdzie na bieżąco będzie można wymieniać się, tym co u każdego słychać. Daje to namiastkę do komunikowania się i bycia razem.
- 2) Zadania lepiej jest planować w formie projektu.**
- 3) Planując zadania lepiej dzielić je na mniejsze fragmenty.** Uczeń stopniowo będzie mógł dochodzić do rozwiązania i będzie miał większą motywację do tego, żeby spróbować rozwiązać chociaż fragment.
- 4) Obecność nauczyciela - KONSULTANTA.** Ważne jest, by po przekazaniu zadania uczniowie mieli możliwość omówienia z nauczycielem napotkanych trudności np. poprzez obecność w wyznaczonym czasie na komunikatorze. Warto monitorować postępy pytając np. na komunikatorze – „Jak im idzie.”

- 5) **Doceniaj ucznia - ty jesteś jego autorytetem.** Chwaląc dziecko nie należy zwracać uwagi wyłącznie na wynik, jaki osiągnęło, lecz na to, ile pracy włożyło w dane zadanie, ile się przez to nauczyło. W takiej sytuacji nawet coś, co na pierwszy rzut oka wydaje się porażką, można przekuć w sukces lub wyciągnąć tego wnioski na przyszłość. Dziecko chwalone za pracę włożoną w coś jest nastawione na rozwój. Wierzy, że nic nie jest z góry ustalone i jeśli się ciężko pracuje, można wiele osiągnąć. I że niezależnie od talentu można zająć w wielu dziedzinach daleko, jeżeli się postara.
- 6) **Promuj współpracę uczniów.** Warto jest planować zadania, które uczniowie będą mogli wykonywać w parach, to zawsze bardziej angażuje w pracę. Uczniowie mogą się kontaktować przez Skype lub Messengera lub telefonicznie. Taka nauka jest znacznie bardziej efektywna.



## **PORADNIK DLA UCZNIÓW**

### **Bezpieczeństwo i higiena pracy przy komputerze**

Komputer jest dla nas wielkim ułatwieniem. Praktycznie w każdym domu go znajdziemy, Komputer używamy do pracy, nauki ale i do zabawy- gier.

W tym drugim przypadku, często zapominamy o naszym zdrowiu, siedzimy przy grze wiele godzin, przeważnie i w zgarbionej pozycji. To przynosi wiele problemów zdrowotnych takich jak :

- a. Pogorszenie wzroku
- b. Zgarbiona postawa itd.

A jak wiadomo dużo lepiej jest zapobiegać tego typu problemom, niż je rozwiązywać. Zapobieganie nie jest wcale takie trudne wystarczy pamiętać paru zasadach:

#### **1. Stanowisko pracy**

Monitor powinniśmy mieć 45-70cm od oczu i zrobiony na odpowiednie dla nas ustawienia (kontrast obrazu, rozdzielczość). Powinniśmy także mieć tak ustawione biurko, krzesło i klawiaturę, aby nie nadwierać bez potrzeby mięśni i żebyśmy nie byli nachyleni więcej niż 15 o pionu.

#### **2. Zabezpieczenie warunków zdrowotnych**

Po każdej spędzonej na pracy z komputerem powinniśmy robić sobie 5 min przerwę. Nie powinniśmy także nigdy jeść przy komputerze, gdyż to grozi zalaniem jakiegokolwiek części zestawu komputerowego, która mogła by się zepsuć i w konsekwencji porazić nas prądem.

#### **3. Oświetlenie**

Światło słoneczne nie powinno padać wprost na monitor, bo odbite światło jest szkodliwe dla naszych oczu, najlepszym rozwiązaniem jest postawienie monitora na tle okna, lub zasłonić je żaluzjami. Gdy już nie ma słońca powinniśmy zapalić światło i lampkę na biurku, gdyż źle robimy gdy siedzimy tylko przy świetle monitora, bo jest to ogromny kontrast i oczy się bardzo szybko męczą.

Są to najważniejsze zasady użytkowania komputera, jeśli będziemy ich przestrzegać, komputer będzie dla nas samym dobre.



## **PORADNIK DLA RODZICÓW**

### **Kształcenie online. Wsparcie dziecka**

#### **1. Plan dnia dziecka**

Pamiętaj o planie dnia. Zaplanuj czas na naukę (z krótkimi przerwami) i na odpoczynek. Zapoznaj się z harmonogramem zajęć online.

Ustal z dzieckiem, ile czasu dziennie będzie się uczyć. Najlepiej wygospodarować czas na naukę rano – jeżeli dziecko będzie zaczynać dzień od tego, co jest dla niego przyjemne, jak granie na komputerze czy oglądanie ulubionego serialu, trudno będzie mu potem zabrać się do nauki. Dobrze, aby na każdy dzień dziecko przygotowywało listę zadań do zrobienia – może ona odnosić się do planu lekcji na dany dzień lub zadań przesłanych przez nauczycieli. Dodatkowym ułatwieniem może być rozpisanie zadań na cały tydzień i wpisanie w tygodniowy plan na przykład zadań domowych czy projektów do wykonania, na które jest więcej czasu. Dzięki temu nic wam nie umknie, a nad wszystkimi zadaniami będziecie mieli kontrolę.

#### **2. Miejsce do nauki**

Zanim dziecko rozpocznie naukę, warto dopilnować, aby nic go nie rozpraszało – wyłączyć telewizor, zamknąć drzwi do pokoju, zadbać o spokój i o to, by pozostali członkowie rodziny nie przeszkadzali dziecku w czasie nauki. Zapewnij dostęp świeżego powietrza do pomieszczenia regularnie wietrząc pokój. Zadbaj też o odpowiednie oświetlenie – dobrze, aby światło padało z lewej strony, gdy dziecko jest praworęczne a z prawej, gdy dziecko jest leworęczne.

#### **3. Biurko**

Sprawdź, czy na biurku dziecka panuje porządek. Dla wielu dzieci bardzo istotne jest, aby miały cały czas dostęp do wszystkiego, czego potrzebują w nauce i by nie musiały niczego daleko szukać. To, co dla ciebie jest chaosem, dla dziecka może być wygodne i pomagać w nauce. Gorzej, jeżeli na biurku znajdują się rzeczy, które z całą pewnością nie pomagają, takie jak zabawki, gry, komiksy. Z dużym prawdopodobieństwem nie będą one służyły skupieniu

#### **4. Przerwy w nauce**

Mniej więcej co 20 minut nauki warto, aby dziecko robiło sobie krótkie przerwy w nauce. W trakcie przerwy można się poruszać czy w coś pobawić, jednak dobrze, żeby nie były to wciągające aktywności, jak granie na komputerze czy układanie klocków lego, bo potem trudno będzie dziecku wrócić do pracy. Możesz dziecku pomóc oferując narzędzia, jak na przykład zegar, klepsydra czy stoper, które pomogą trzymać się ustalonego harmonogramu. Nie zapomnij o docenieniu pociechy za to, że udaje się działać zgodnie z planem.

#### **5. Wsparcie**

To, co najbardziej dziecku pomoże zawsze, a zwłaszcza teraz, to czas, jaki poświęcisz swojemu dziecku. Kluczowe dla relacji rodzic-dziecko są kontakt i zainteresowanie, uznanie i akceptacja, szacunek dla myśli, marzeń i potrzeb dziecka.

Bądź gotowy do pomocy w nauce, jeśli dziecko cię potrzebuje. Nie naciskaj jednak, jeśli o to nie prosi. Czasem lepiej je zostawić, by rozwiązało problem samo. Pamiętaj, że odpowiedzialność za naukę leży po stronie dziecka. Możesz też wywierać wpływ na ten obszar, informując je: „Jeśli potrzebujesz mojej pomocy przy odrabianiu zadań, to najbardziej pasowałby mi czas przed kolacją. Możesz to dla mnie zrobić?”

Nie jest jednak dobrze, jak dziecko ma poczucie, że jest ze swoimi szkolnymi problemami samo, zwłaszcza teraz. Aby wesprzeć dziecko w samodzielnej nauce, możecie się umówić na kilkunastominutowe spotkania wieczorem, w trakcie których dzieci będą opowiadały o tym, czego się tego dnia nauczyły z każdego przedmiotu.

#### **6. Kontakty dziecka z rówieśnikami**

Zachęcaj dziecko do tego, aby konsultowało się z innymi dziećmi z klasy. Starsze dzieci mogą podtrzymywać kontakt poprzez telefon czy komunikatory, na których mogą wymieniać się informacjami dotyczącymi także zadań szkolnych.

#### **7. Odpoczynek i aktywność fizyczna**

Dbaj o odpoczynek i aktywność fizyczną dziecka. Ćwiczcie w domu, wyjdźcie na rodzinny lub samotny spacer na zewnątrz. Tlen zawsze jest potrzebny do prawidłowej pracy naszych komórek. Jednak omijajcie skupiska ludzi i przestrzegajcie zasad higieny i bezpieczeństwa.