**Informacja dla nauczycieli, uczniów, ich rodziców o kształceniu na odległość w szkole, z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.**

Kształcenie na odległość daje możliwość kształcenia wykorzystującego nowoczesne osiągnięcia z zakresu technologii multimedialnych, dzięki którym uczeń ma możliwość wyboru czasu i miejsca oraz indywidualnego dopasowania tempa nauki. Jest to zatem model kształcenia wolny od ograniczeń czasowych i przestrzennych. To rozwiązanie wymaga jednak od ucznia zaangażowania, zmysłu organizacji pracy własnej oraz samodyscypliny w zdobywaniu wiedzy.

**Uczeń w systemie kształcenia na odległość.**

1. Rola ucznia

Uczniowie realizujący obowiązek szkolny w systemie edukacji na odległość są zobowiązani:

* samodzielnie lub przy wsparciu rodzica zorganizować sobie przestrzeń do pracy w domu,
* wyznaczyć przedział czasowy, w ciągu każdego dnia, który będzie czasem na naukę z uwzględnieniem przerw krótkich 2-3 min i przerw dłuższych 15-20 min i czasu pracy wynoszącego od 30-45min.
* systematycznie, tzn. codziennie o tej samej porze (pn- pt), odbierać wiadomości z materiałem do realizacji,
* wysyłać informację zwrotną nauczycielom o wykonanej pracy,
* stosować się do wskazówek i zaleceń nauczyciela prowadzącego dany przedmiot,
* pozostawać w stałym kontakcie z wychowawcą poprzez wspólnie ustalony kanał komunikacji np. Messenger, WhatsApp, e-mail, e-dziennik.
* stosować się do podstawowych zasad higieny pracy i bezpieczeństwa w sieci opisanych w dalszej części.

1. Higiena pracy

Uczeń powinien pracować w odpowiednich warunkach. Ważna jest odpowiednia pozycja ciała. Głowę należy trzymać prosto, tak by szyja nie była wygięta i nie powodowało to zniekształceń w odcinku szyjnym kręgosłupa. Niewłaściwa pozycja ciała przy uczeniu się, korzystaniu z komputera, oglądaniu TV jest szczególnie niebezpieczna. Prowadzi ona najczęściej do wad postawy.

Należy zadbać o właściwie oświetlone miejsce pracy. Najkorzystniejsze dla oczu i dla dobrego samopoczucia ogólnego jest rozproszone światło dzienne, pod warunkiem, że będzie ono wystarczające stanowisku pracy ucznia.

Silne i szybkie zmęczenie powodują również czynniki rozpraszające uwagę, czyli hałas, brak odpowiedniego powietrza, zbyt wysoka lub niska temperatura itp. W celu skupienia uwagi na pracy w danym momencie należy:

* wyciszyć telefon, wyłączyć dźwięki komunikatorów,
* wietrzyć w miarę potrzeb pomieszczenie,
* przebywać najlepiej w miejscu, w którym możemy zapewnić sobie ciszę i spokój, unikać miejsc w domu, które są ogólnodostępne, np. salon, kuchnia, jadalnia.

Zasady, których należy przestrzegać planując swój dzień :

* Śpij ponad 7-9 godzin, np. 21.30 - 7.00.
* Nie zapominaj o krótkiej gimnastyce porannej.
* Spożywaj regularnie posiłki, nie zapominaj o śniadaniu.
* Pamiętaj o porannej i wieczornej toalecie.
* Myj zęby po każdym posiłku.
* Wykonuj zadania zawsze o tej samej porze.
* Zadania wykonuj w dniu, w którym zostały zadane.
* Rozłóż prace równomiernie na wszystkie dni tygodnia.
* Przed pracą przewietrz pokój, przygotuj stół, przygotuj potrzebne podręczniki, zeszyty i przybory do pisania.
* Po zapoznaniu się z całością pracy, ułóż jej plan (ustal kolejność wykonania zadań, zaplanuj krótkie przerwy między poszczególnymi zadaniami).
* Pracuj równomiernie, starannie, bez pośpiechu.
* Pomagaj w wykonywaniu prac domowych.
* Znajdź czas na zabawę, spacer na świeżym powietrzu.
* Nauka po 21.00 nie przynosi dobrych efektów.
* Nie wykorzystuj czasu przy komputerze poświęconego na naukę na inne aktywności.
* Rozsądnie korzystaj z komputera.

Drogi uczniu!

Zaplanuj samodzielnie swój dzień wykorzystując wszystkie powyższe wskazówki. Zadbaj o swój rozwój, korzystaj z przesyłanych materiałów, pracuj systematycznie, zwracaj się o pomoc do nauczyciela.

1. Bezpieczeństwo ucznia w sieci

**10 zasad bezpiecznego korzystania z Internetu**:

* Korzystaj z oprogramowania antywirusowego,
* Otwieraj wiadomości tylko od znajomych osób,
* Ostrożnie pobieraj pliki z sieci,
* Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail,
* Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć,
* Chroń swoje konta na serwisach społecznościowych,
* Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr,
* Czytaj regulaminy,
* Sprawdzaj, czy strona, do której się logujesz, ma zabezpieczenie SSL,
* Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.

Jeśli chcesz być dobrze traktowany w sieci, i Ty bądź dobry dla innych internautów. Aby zapobiec „wpadce”, przeczytaj netykietę i zapamiętaj:

* Nie rozsyłaj internetowych łańcuszków (łańcuszek internetowy to wiadomość zawierająca prośbę o rozesłanie jej do jak największej liczby internautów, jest popularną formą spamu

Staraj się nie nadużywać emotikonek (uśmieszków, buziaczków).

* Bez potrzeby nie pisz dużymi literami, gdyż oznaczają KRZYK.
* Nie prowokuj kłótni w sieci. Staraj się nie irytować innych internautów.
* Nie daj się sprowokować.
* Nie obrażaj innych użytkowników sieci. Pamiętaj: również w Internecie jesteśmy odpowiedzialni za swoje działanie.
* Szanuj cudzą własność. Nie podpisuj się pod czyimiś wypowiedziami czy pracami. Korzystając z materiałów znalezionych z sieci, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
* Zwracając się do konkretnego internauty, pamiętaj o używaniu dużej litery w zaimkach: Ty, Tobie, Ci itp.
* Nie zakładaj sobie niepotrzebnych kont e-mail.

**Nauczyciel w systemie kształcenia na odległość**

1. Rola nauczyciela

Wdrożenie kształcenia na odległość wiąże się ze zmianą roli nauczyciela w procesie nauczania-uczenia się. Pociąga to za sobą konieczność doskonalenia, a często też nabycia nowych kompetencji. Niezbędne jest otwarcie na nowe technologie i wprowadzane przez nie zmiany, które skutkować powinny zmianą postawy nauczyciela.

|  |  |
| --- | --- |
| **NAUCZYCIEL** | **E- NAUCZYCIEL** |
| podający wiedzę | konsultant, przewodnik, prowadzący |
| dostarczający odpowiedzi | interpretujący odpowiedzi |
| dostarczający materiały | projektant doświadczeń edukacyjnych ucznia |
| wytyczający całą ścieżkę edukacyjną | pokazujący wiele dróg i zachęcający do samodzielnego poszukiwania |
| przyzwyczajony do całkowitej kontroli środowiska nauki | osoba współpracująca z uczniami nad konstruowaniem tego środowiska |
| osoba, która konstruuje swoje zajęcia | osoba, która prowadzi ucznia i indywidualizuje jego pracę |

1. Higiena pracy.

Dotychczasowym miejscem pracy nauczyciela była wyłącznie szkoła. Właśnie w tym miejscu, każdy miał zorganizowaną odpowiednio przestrzeń, przygotowaną bazę dydaktyczną, miejsce wytyczone do realizacji wielu zadań. W obecnej sytuacji należy zamienić pracę w szkole na pracę zdalną w domu zachowując podstawowe zasady ergonomii. Jak zatem zorganizować swoją pracę w domu?

* Zorganizowanie miejsca pracy.

To jest tak oczywiste, a jednak niektórzy nadal pracują gdzieś tam na fotelu, na podłodze porozkładane mają kartki, na parapecie stoi kubek z kawą i siedzą w kompletnej ciasnocie. Jeśli pracujemy w domu – **musimy zadbać o to, żeby mieć swój kąt.** Swoje biurko, swój fotel, swoje karteczki samoprzylepne, kolorowe długopisy i co tam jeszcze potrzebujemy.

* Planowanie czasu pracy.

**Odpowiednio zaplanowane zadania, uporządkowanie i system porządkowania są niesamowicie ważne.** Może brzmi nudno, ale dzięki temu jest pewność, że wszystko zostanie wykonane. Warto wiedzieć ile pracujemy i ile mamy potem przerwy. Każdy pełni w życiu też inne role np. rodzica, męża, żony, więc planując każdy dzień należy uwzględnić wszystkie obowiązki ciążące na każdym z nas, szeregując je od najważniejszych do tych mniej ważnych, które można odłożyć w czasie.

* Optymalne warunki.

Przetestuj różne miejsca, godziny, sposoby na własną pracę. **Lepiej pracuje ci się w różnych miejscach czy w jednym ustalonym?** Zobacz co przynosi ci najlepsze efekty i co sprawia ci radość. Pamiętaj, że w przypadku pracy zdalnej po prostu ma być zrobione. Nieważne kiedy i w jaki sposób – byle dobrze!

1. Jak zapewnić uczniom ochronę w sieci?

Obecnie uczniowie będą spędzać wiele czasu przy komputerze korzystając większości z zasobów Internetu, które nauczyciel będzie mu udostępniał. Ważne jest, więc aby przekazywane treści i materiały były sprawdzone i bezpieczne. Należy również zwrócić uwagę i mieć na uwadze możliwe zagrożenia jakie niesie ze sobą mobilne nauczani i na bieżąco edukować uczniów z zakresu bezpiecznego korzystania z sieci. Działania jakie należy podjąć nauczyciel w tym kierunku są następujące:

* Kontrolować treści zamieszczane w Internecie i przesyłane uczniom.
* Zainstalować program antywirusowy i dodatkowe zabezpieczenia przed wirusami, które mogą zniekształcać informacje i uszkadzać system innych użytkowników.
* Wprowadzić zasadę ograniczonego zaufania. Uświadomienie uczniów, że należy mieć ograniczone zaufanie do treści oraz osób, na które można trafić w Internecie. Przede wszystkim trzeba wyjaśnić dziecku, jakie konsekwencje mogą go spotkać, jeśli np. poda nieznajomej osobie w sieci swój adres, wiek, imię lub status majątkowy rodziny. Należy uwrażliwić najmłodszych, że tego typu informacje muszą być chronione i to, co opublikujemy w sieci, np. na forum internetowym, pozostaje tam praktycznie na zawsze.
* Minimalizować zagrożenia wynikające z korzystania z sieci, przede wszystkim cyberprzemoc. W tym celu należy kontrolować powstające grupy i sposób komunikacji między uczniami. Zwracać uwagę na kulturę słowa, weryfikować sposób wypowiedzi i jej poprawność.