

INFORMACJA O KSZTAŁCENIU NA ODLEGŁOŚĆ Z UWZGLĘDNIENIEM HIGIENY PRACY

Kształcenie na odległość to przede wszystkim proces nauczania, w którym nauczyciel znajduje się w dystansie przestrzennym (często również czasowym) od kształcącego się. W obecnej sytuacji możliwości kształcenia są na tyle szerokie, że z powodzeniem można wykorzystywać do ich realizacji nowoczesne osiągnięcia z zakresu technologii multimedialnych. Dzięki takim możliwościom nauczyciel pozostaje w ciągłym kontakcie z uczniem oraz całą klasą. Jednakże w trosce o zdrowie, bezpieczeństwo i komfort uczniów oraz nauczycieli prosimy o zapoznanie się z regulacjami higieny pracy w procesie kształcenia na odległość.

I. ZALECENIA DLA UCZNIÓW:

1. Zgodnie z komunikatem Ministerstwa Edukacji Narodowej przerwa w funkcjonowaniu szkoły nie oznacza dni wolnych od nauki, dlatego bądź w stałym kontakcie z nauczycielem wychowawcą.
2. Zaplanuj dobrze dzień, to pomoże zrealizować konkretne zadania wyznaczone w danym dniu.
3. Zorganizuj swój czas nauki tak, aby nie przeciążać organizmu. Po 45 minutach ciągłej pracy koniecznie zrób przerwę, której potrzebuje wzrok oraz zmień pozycję ciała.
4. Twoje miejsce nauki powinno być czyste i jasne, najlepiej przy oknie lub dobrze doświetlone światłem sztucznym (dużo lepsze od punktowego jest rozproszone, pośrednie światło, które nie powoduje żadnych odbłasków np. od kartek zeszytów).
5. Podczas nauki należy przyjąć pozycję, która w najmniejszym stopniu będzie obciążała kręgosłup: wyprostowane plecy przylegające do oparcia przedramiona leżące na biurku, tworzące kąt prosty z ramionami stopy oparte na podłodze lub niewysokim podnóżku (nie mogą zwisać) uda tworzące kąt prosty z podudziami.
6. Aby proces nauki przebiegał sprawnie i efektywnie postaraj się, aby w tym czasie nic nie rozpraszało twojej uwagi, jak np. radio, telewizor, dźwięki powiadomień w smartfonie itp.
7. Na komfort pracy wpływa także temperatura otoczenia, a najbardziej optymalna to 20-24 stopni Celsjusza. Zaleca się również wietrzyć pomieszczenie kilka razy w ciągu pracy.
8. Zdrowa i zrównoważona dieta sprzyja pracy umysłowej oraz przyswajaniu wiedzy, jak również przyczynia się do obniżenia stresów związanych np. z egzaminami.

9. To dla nas wszystkich trudny i stresujący czas, dlatego oprócz pogłębiania wiedzy znajdź czas na aktywność fizyczną i odpoczynek oraz przyjemnie spędzony czas z najbliższymi.

II. ZALECENIA DLA RODZICÓW:

1. Zgodnie z komunikatem Ministerstwa Edukacji Narodowej przerwa w funkcjonowaniu szkoły nie oznacza dni wolnych od nauki, dlatego zaglądamy regularnie do e-dziennika (lub na pocztę mailową w zależności od ustaleń z nauczycielem wychowawcą).

2. W razie potrzeby pomóż dziecku zaplanować dzień, tak aby realizacja wyznaczonych zadań nie sprawiała mu problemu. Ustalcie kiedy jest czas zabawę i inne czynności, a kiedy na pracę i naukę.

3. Zadbaj, by dziecko nie przeciążało organizmu i robiło krótkie przerwy podczas nauki.

4. Zwróć uwagę, czy dziecko ma czyste i jasne (dobrze doświetlone) miejsce do nauki.

5. W trosce o zdrowy kręgosłup dziecka, zwróć uwagę czy ucząc się przyjmuje odpowiednią postawę: wyprostowane plecy przylegające do oparcia przedramiona leżące na biurku, tworzące kąt prosty z ramionami stopy oparte na podłodze lub niewysokim podnóżku (nie mogą zwisać) uda tworzące kąt prosty z podudziami.

6. Warunki domowe nie zawsze sprzyjają nauce na tyle, na ile byśmy chcieli, ale postaraj się, aby dziecku nie przeszkadzały w tym czasie różne dźwięki i hałasy np. telewizor, głośne rozmowy, itp.

7. Zwróć uwagę na temperaturę pomieszczenia, w którym dziecko się uczy, ponieważ najbardziej optymalna to 20-24 stopni Celsjusza. Jeśli uznasz że to konieczne, wywietrz pomieszczenie.

8. Wartościowa dieta jest prostym sposobem na wzmocnienie pracy mózgu. Zbilansowane i zdrowe posiłki usprawnią koncentrację i zdolności uczenia się. Pamiętaj, że najistotniejszą rolę w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych odgrywają rodzice.

9. Rola rodzica w relacjach uczeń-nauczyciel jest bardzo ważna i pomocna. Rodzicu, udzielaj informacji zwrotnej nauczycielowi, bo to również buduje indywidualne podejście do ucznia, a także jest niezbędne do porozumienia i wspólnego działania dla dobra dziecka.

10. To dla nas wszystkich trudny i stresujący czas, dlatego znajdź czas na odpoczynek oraz przyjemnie spędzony czas z najbliższymi.