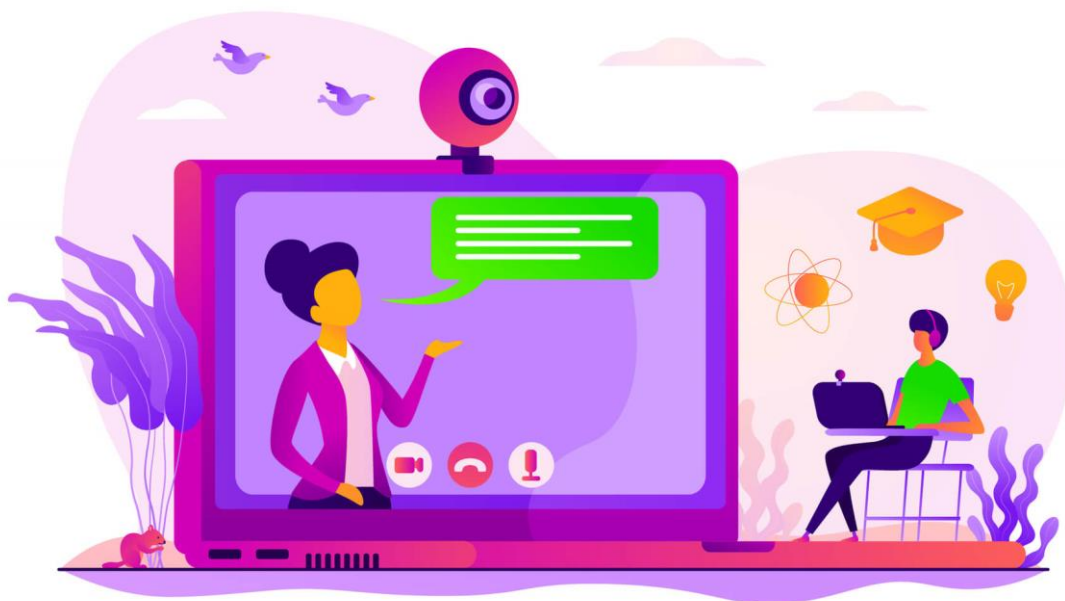


# Higiena zdalnej pracy uczniów



## *Drodzy Uczniowie*

Chcąc zadbać o Wasz komfort zdalnej pracy, przedstawiamy Wam kilka prostych sposobów na stworzenie higienicznych warunków do pracy zdalnej:

1. Jako szkoła zapewnimy Wam stały rozkład zajęć lekcyjnych.
2. W ciągu dnia Wasz czas pracy zdalnej z wykorzystaniem komputera nie będzie przekraczał 5 godzin;
3. Praca zdalna oznacza także samodzielność i odpowiedzialność za własną naukę, wymaga dyscypliny i motywacji. Podczas zdalnych lekcji online nie wyłączajcie kamery i mikrofonu bez pozwolenia nauczyciela by móc zajmować się czymś innym. W takiej sytuacji przede wszystkim to będzie Wasza strata, która będzie oznaczała konieczność nadrabiania. Po prostu szkoda na to czasu... Komunikatora czatu używajcie wyłącznie na prośbę nauczyciela przesyłając informację.
4. Bądźcie gotowi do pracy w pełnym rynsztunku: ubrani odpowiednio do okoliczności (nie w piżamie), zadbani, po śniadaniu itp.
5. Zadbajcie o komfortowe warunki do pracy: odosobnione miejsce do nauki, pamiętajcie o przewietrzeniu pomieszczenia, w którym będziecie się uczyć, odpowiednim oświetleniu oraz odpowiedniej pozycji ciała podczas pracy przy komputerze. Wyłączcie urządzenia TV i inne komunikatory w komputerze i telefonie (messenger itp.) np. TV, radio jak również poproście pozostałych domowników o zachowanie ciszy w czasie trwania lekcji;
6. W toku prowadzonych lekcji przewidziane są także przerwy – wykorzystajcie je na oderwanie się od komputera, zrobienie kilku ćwiczeń rozciągających, ćwiczeń rozluźniających oczy, przewietrzenie pomieszczenia, przygotowanie herbaty lub zjedzenie smacznej przekąski. Pamiętajcie także o higienie rąk;
7. **Podczas lekcji zdalnych również obowiązuje ocena zachowania ucznia, na którą składają się: wypełnianie obowiązków ucznia, postawa, język w komunikacji, relacje uczeń-uczeń, uczeń-nauczyciel; Obowiązuje punktowa zasada oceniania zachowania;**

8. Po skończonych lekcjach zróbcie sobie dłuższą przerwę od komputera, telefonu, gier online, internetu. To czas na zasłużony relaks i zebranie sił do dalszej, samodzielnej pracy umysłowej. Niech mózg przełączy się na inne aktywności, teraz jest okazja aby pozostając w domu więcej rozmawiać z domownikami, rozwijać swoje zainteresowania;
9. Pamiętajcie, że nie jesteście w tej nowej sytuacji sami. My – nauczyciele, też się uczymy nowej rzeczywistości, ale wspieramy Was całym sercem. Możecie liczyć na naszą pomoc.



Powodzenia!!!