

**W związku z organizacją zajęć z wykorzystaniem metod, a także technik kształcenia na odległość (zdalne nauczanie) wprowadza się następujące zalecenia dotyczące higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.**

## **ZALECENIA DOTYCZĄCE HIGIENY PRACY**

**Wykorzystując do realizacji procesu dydaktycznego zdalnego nauczania urządzenia typu komputery, laptopy, tablety czy też smartfony nie należy zapominać o zasadach i warunkach ich bezpiecznego użytkowania.**

1. Do pracy i nauki wykorzystuj tylko urządzenia sprawne technicznie.
2. Postaraj się zorganizować sobie stanowisko pracy i nauki w taki sposób, żeby umożliwić sobie swobodne korzystanie z wszystkich elementów obsługiwanych ręcznie – materiały do nauki powinny znajdować się w zasięgu ręki,
3. Zadbaj o właściwe oświetlenie stanowiska pracy.
4. Jeśli korzystasz z komputera, laptopa, tabletu lub smartfona pamiętaj, że ekran tych urządzeń powinien znajdować się w takiej pozycji, aby źródło światła, a więc okno bądź lampka, nie znajdowało się za nim. Ekran powinien być ustawiony pod takim kątem, żeby nie padało na niego światło. Optymalne ustawienie to źródło światła z boku ekranu.
5. Zadbaj o właściwą pozycję ciała w czasie pracy i nauki:
  - ucząc się i pracując przy biurku pamiętaj, że zarówno krzesło jak i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu,
  - plecy powinny być wyprostowane i przylegać do oparcia krzesła,
  - przedramiona ugięte pod kątem zbliżonym do kąta prostego, powinny opierać się o brzeg biurka,
  - wzrok użytkownika komputera powinien być skierowany na wprost, a odległość twarzy od monitora to od 40 do 75 cm (w zależności od wielkości monitora);
  - urządzenia przenośne (tablet, smartfon) należy trzymać w bezpiecznej odległości 25-35 cm od oczu i nieco poniżej poziomu oczu,
  - monitor komputera powinien być ustawiony na wprost użytkownika- jego górna krawędź powinna być nieco poniżej linii wzroku.
  - unikaj trzymania urządzeń przenośnych (laptop, tablet, telefon) na kolanach – promieniowanie elektromagnetyczne emitowane przez te urządzenia negatywnie wpływają na zdrowie użytkownika.
6. Zapewnij sobie przerwy w pracy i nauce, które pozwolą ci się zrelaksować i umożliwią odpoczynek oczom, mięśniom szyi, barku i dłoni:
  - nieprzerwana praca przy monitorze komputera lub ekranie innego urządzenia powinna trwać nie dłużej niż 30 do 45 minut,
  - przerwę wykorzystaj na zajęcia ruchowe oraz odpoczynek dla oczu,
  - w czasie przerwy zadbaj o przewietrzenie pomieszczenia pracy i nauki.

## **PAMIĘTAJ!!!**

1. Praca i nauka przy komputerze i innych przenośnych urządzeniach (laptop, telefon, tablet) w niewłaściwych warunkach może być powodem dolegliwości i chorób:
  - zbyt długie patrzenie na monitor i ekran może powodować pogorszenie wzroku,
  - niewłaściwa postawa, podczas siedzenia przy komputerze lub podczas używania urządzeń przenośnych może przyczynić się do zmęczenia mięśni, bólu kręgosłupa, szyi, barku i dłoni,
  - długotrwałe i częste korzystanie z komputera może doprowadzić do uzależnienia i wpłynąć negatywnie na samopoczucie, wywołując ciągłe zmęczenie, zmianę nastrojów i zły humor, oraz brak kontaktów z rówieśnikami w świecie rzeczywistym.

2. NIE KORZYSTAJ z komputera lub smartfona przed snem!! Światło emitowane z ekranu “rozbudza” Cię (może przyczynić się do wystąpienia bezsenności!) i utrudnia zaśnięcie.
3. Nie spożywaj posiłków i napojów podczas pracy z urządzeniami elektrycznymi.

## **ZALECENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA W SIECI**

**W związku z możliwością zdalnej realizacji programów nauczania np. z wykorzystaniem komunikatorów, grup społecznościowych, poczty elektronicznej, platform edukacyjnych, dziennika elektronicznego itp. zaleca się zachować środki ostrożności dotyczące pracy w sieci.**

- Pamiętaj o tym, aby zawsze korzystać z aktualnego programu antywirusowego – wybieraj oprogramowania, które są sprawdzone. Warto również na bieżąco i regularnie skanować komputer pod kątem wirusów i złośliwego oprogramowania.
- Nie wpłacaj pieniędzy za żadne materiały wykorzystywane do realizacji zdalnego nauczania – wszystkie materiały udostępniane będą uczniom bezpłatnie.
- Twórz bezpieczne, skomplikowane hasła – nie wybieraj tych, które są łatwe do odgadnięcia. Zadbaj o to, aby mieć inne hasło do każdego portalu i profilu – dzięki temu nawet w sytuacji, kiedy Twoje hasło do jednego miejsca zostanie wykradzione, inne hasła pozostaną bezpieczne.
- Nie pozwalaj na zapamiętywanie przez przeglądarkę haseł do poczty elektronicznej i serwisów, z których korzystasz — w przeciwnym razie każda osoba pracująca na tym komputerze będzie mogła zalogować się na Twoje konto. Po skończonej pracy wyloguj się — inaczej ktoś może się pod Ciebie podszyć.
- Jeśli korzystasz z serwisów społecznościowych, zadbaj o odpowiednie ustawienia prywatności - im mniej informacji udostępniasz osobom postronnym, tym lepiej.
- Nie podawaj w internecie żadnych prywatnych danych – unikaj wszelkich serwisów, wymagających podania numeru PESEL, numeru dowodu osobistego, adresu, nazwiska czy numeru telefonu.
- Dbaj o bezpieczeństwo swoich przyjaciół. Nie podawaj nikomu ich danych, nie publikuj zdjęć bez ich zgody. Nie wiesz, jaki ktoś zrobi z nich użytek, a kiedy je wysyłasz lub umieszczasz w Internecie, nie masz już nad nimi kontroli.
- Unikaj pobierania plików z niepewnych źródeł, na przykładu plików typu torrent.
- Nie otwieraj podejrzanych wiadomości e-mail, nie pobieraj załączonych w nich plików oraz nie wchodź na strony z linków w takich wiadomościach – mogą one zawierać złośliwe oprogramowanie.
- Dwukrotnie przemyśl, zanim pozwolisz aplikacji na uzyskanie dostępu do Twojej lokalizacji czy treści w telefonie. Ta sama zasada dotyczy korzystania ze stron internetowych – nie klikaj “Akceptuję” czy “Potwierdzam” za każdym razem, kiedy chcesz jak najszybciej dostać się na witrynę internetową. W ten sposób udzielasz zezwoleń na dostęp do wielu informacji – warto najpierw zapoznać się z regulaminem i dokładnie sprawdzi, co akceptujesz.

*Specjalista ds. BHP  
Krzysztof Płoski*