

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

1. Wykorzystuj media elektroniczne w pierwszej kolejności do nauki i poszukiwania informacji.
 2. Wyznaczaj sobie czas korzystania. Jeśli są to lekcje prowadzone przez Internet to maksymalnie 4-5 lekcji po 30 minut każda. Pamiętaj, aby po każdej lekcji była kilkuminutowa przerwa na relaks.
 3. Dbaj o kondycję fizyczną min. 20 minut dziennie.
 4. Dbaj o relacje z bliskimi np. rozmowa z domownikami, wspólne gry, telefon do znajomych.
 5. Zadbaj o wygodny strój przystępując do nauki online, ale nie siedź cały dzień w piżamie.
 6. Jedz posiłki w miejscu do tego przeznaczonym (kuchnia, jadalnia), nie rób tego przed ekranem komputera, do tego potrzebna jest przerwa.
- Poza tym:
7. Pomyśl kilka razy, zanim wyślesz wiadomość, e-mail czy sms. Kiedy klikniesz „wyślij”, nie można już tego cofnąć.
 8. 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.
 9. Zabezpiecz komputer. Używaj dobrego programu antywirusowego. Dbaj, by baza wirusów była aktualna. Nie otwieraj e-maili od nieznajomych, nie klikaj na linki podeślane przez obcą osobę – mogą Ci zawirusować komputer.
 10. Szanuj prawo własności w Sieci. Zawsze podawaj źródło pochodzenia materiałów znalezionych w Internecie.