

## Informacja dla rodziców

### Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu:

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe. (Dz.U. 1998 nr 148 poz. 973):

1. Stanowisko powinno być tak zaprojektowane, aby zapewnić dostateczną przestrzeń pozwalającą na umieszczenie wszystkich elementów obsługiwanych ręcznie w zasięgu rąk;
2. Ekran monitora nie może być ustawiony naprzeciwko okna, wtedy odbija się w nim światło!;
3. Klawiatura powinna być oddalona o co najmniej 10 cm od krawędzi biurka;
4. Odległość oczu od monitora powinna wynosić od 40 cm do 75 cm;
5. W trakcie pisania nadgarstki powinny być podparte;
6. Między ramieniem a przedramieniem powinien być co najmniej kąt prosty;
7. Siedź wyprostowany, oparty, rozluźnij barki;
8. Powierzchnia blatu biurka powinna być matowa;
9. Krzesło powinno być obrotowe i posiadać podłokietniki;
10. Jeżeli masz podnóżek, używaj go, zapewnia on naturalną pozycję stóp;
11. Odległość pomiędzy sąsiadującym monitorem powinna wynosić co najmniej 60 cm;
12. Wilgotność powietrza nie powinna być mniejsza niż 40%;
13. Zrób przerwę po każdej godzinie pracy, co najmniej 5 minut, w tym czasie najlepiej spojrzeć za okno lub najdalej położony punkt, zrób kilka przysiadów, wymachów itp.;
14. Mrugaj oczami! W czasie pracy przy komputerze nasze oczy rzadziej mrugają, więc nie są nawilżane;
15. Jeżeli nie masz przeciwwskazań lekarskich, używaj kropli nawilżających do oczu;
16. Jeżeli nie masz przeciwwskazań lekarskich, używaj okularów z powłoką antyrefleksyjną, jeżeli nie masz wady wzroku, możesz kupić okulary „zerówki” z taką powłoką – u optyka!;
17. Nasze oczy powinny znajdować się na wysokości górnej krawędzi monitora, tak aby kierować je ku dołowi, nie ku górze, dostosuj wysokość krzesła lub monitora;

18. Zainstaluj program, który dostosowuje jasność oraz barwy Twojego monitora w zależności od pory dnia i eliminuje szkodliwe światło niebieskie np. program f.lux.

### **Jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą:**

1. To, co pomaga dziecku zmobilizować się do pracy, to dobra organizacja czasu nauki. Bardzo ważny jest stabilny harmonogram;
2. Ważna jest systematyczność. Czasem dziecko po prostu nie wie, w jaki sposób zabrać się do pracy;
3. Duży wpływ na motywację ma także pozytywna ocena rezultatów własnej pracy. Każdy lubi, gdy jego starania są doceniane. Pamiętajmy więc, aby zauważać nawet niewielkie osiągnięcia dziecka i aby chwalić je nawet za drobne postępy. Nie stawiamy dziecku zbyt wygórowanych wymagań, swoje oczekiwania dostosujemy do jego możliwości;
4. W nauce warto stosować różnego rodzaju techniki ułatwiające zapamiętywanie. Notatki z wykorzystaniem różnych kolorów, podkreśleń i zabawnych rysunków, bazowanie na skojarzeniach, robienie wykresów, map myśli. Wszelkiego rodzaju fiszki, czyli słowa klucze i hasła w książkach, na tablicy, ścianie, biurku. To wszystko może pomóc dziecku lepiej i bardziej trwale opanować materiał. (można pokazać przykład mapy myśli);
5. Każdy uczeń w jakimś momencie swojej kariery szkolnej zadaje sobie pytanie: „Po co właściwie tego wszystkiego się uczę?”. Pomóżmy więc dziecku dostrzec korzyści, jakie może odnieść z posiadanej wiedzy, pokażmy mu, w jaki sposób powiązać ją z codzienną rzeczywistością;
6. Nie wyręczajmy dziecka w odrabianiu lekcji. To bardzo ważne. Kiedy prosi o pomoc, nie podawajmy mu gotowych rozwiązań, ale jedynie na nie naprowadźmy, udzielmy wskazówek, wyjaśnijmy wątpliwości. Zachęćmy ucznia do samodzielności. Samodzielnie rozwiązane zadanie może dostarczyć dziecku dużej satysfakcji, wzmacnia w nim również poczucie, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami. Jest to szczególnie ważne, ponieważ uczeń posiadający wiarę w swoje siły nie zraża się niepowodzeniami, a stawiane przed nim zadania traktuje nie jak uciążliwe obowiązki, ale jak przyjemne wyzwanie, któremu jest w stanie sprostać.

## Jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci – dla rodziców

1. Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci **800 100 100**;
2. Korzystaj z oprogramowania antywirusowego;
3. Aktualizuj oprogramowanie komputerowe i mobilne;
4. Nie instaluj w telefonie niepotrzebnych aplikacji;
5. Otwieraj wiadomości tylko od znanych osób;
6. Ostrożnie pobieraj pliki z sieci;
7. Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail;
8. Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć;
9. Chronź swoje konta na serwisach społecznościowych;
10. Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr;
11. Stosuj inne hasło na każdym portalu;
12. Czytaj regulaminy;
13. Sprawdzaj, czy strona, do której się logujesz, ma zabezpieczenie SSL, czy zaczyna się od <https://> i czy jest zamknięta kłódka obok paska adresu;
14. Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje;
15. Zawsze sprawdzaj 2 razy numer konta odbiorcy, jeżeli robisz przelew przez Internet;
16. **Uważaj na “phishing”** - próba wyłudzenia informacji ma miejsce wtedy, gdy ktoś próbuje nakłonić Cię do podania danych osobowych przez Internet. Wyłudzenie informacji zwykle odbywa się za pośrednictwem e-maili, reklam lub stron, które wyglądają podobnie do stron, z których już korzystasz. Ktoś, kto próbuje wyłudzić informacje, może na przykład wysłać Ci e-maila, który wygląda, jakby został wysłany przez Twój bank, i zawiera prośbę o podanie danych Twojego konta bankowego;
17. Korzystaj z dwuetapowej weryfikacji - konfiguracja weryfikacji dwuetapowej znacznie zmniejsza szansę na uzyskanie nieautoryzowanego dostępu do konta;
18. Jeżeli zostawiasz dziecku komputer na dłużej, możesz używać programów do kontroli rodzicielskiej;
19. Ochrona danych osobowych podczas pracy zdalnej:  
<https://uodo.gov.pl/pl/138/1459>.