

Drogi Uczniu!

Jak już dobrze zauważyłeś, zmieniła się formuła Twojej codziennej nauki. Teraz to nauka na odległość. Nauka przez komputer.

Pamiętaj aby w tym szczególnym okresie, w którym spędzasz bardzo dużo czasu przed ekranem, stosować się do kilku najważniejszych zasad:

- **Porządek.** Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają. Nie stawiaj w pobliżu komputera napojów ani jedzenia. Unikniesz wtedy zabrudzenia czy uszkodzenia komputera/laptopa, książek i zeszytów. Wyłącz komórkę i telewizor.
- **Plan.** Rozplanuj sobie odpowiednio czas Twojej pracy, nie pozwól sobie na dłuższe przerwy niż są ustalone. Nie pozwól sobie na "sprytnie rozpraszacze" w czasie odrabiania lekcji (np. sms do koleżanki, czy szybki przegląd kanałów telewizyjnych) . Wszystko po to, by nie wprowadzać niepotrzebnego chaosu przy rozwiązywaniu zadań i ćwiczeń.
- **Powietrze.** Przewietrz pokój przed pracą. W trakcie korzystania z komputera oczy mocno się wysuszają, dlatego ważne jest zapewnienie pewnego poziomu wilgotności w pomieszczeniu.
- **Zdrowie.** Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić co najmniej kąt prosty pomiędzy ramieniem a przedramieniem. Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm. Chodzi tu o możliwość ułożenia na biurku dłoni. Pisanie z rękami bez oparcia jest bardzo uciążliwe i szybko Twoja praca będzie Cię męczyć.
- **Światło.** Ekran nie powinien odbijać światła - dlatego też ważne jest ustawienie go pod odpowiednim kątem w stosunku do jego źródeł. Pamiętaj również, by nie pracować przed komputerem wieczorami, przy zgaszonym świetle.
- **Wzrok.** Dbaj o oczy. Odległość oczu od ekranu powinna wynosić 80 cm. Postaraj się raz na jakiś czas je zamknąć, by odpoczęły. Dobrym pomysłem jest też odrywanie wzroku od monitora raz na jakiś czas i spoglądanie gdzieś w dal.
- **Laptop.** Przy pracy z laptopem pamiętaj by ustawić go na biurku, a nie na kolanach. To samo dotyczy pozycji siedzącej przed laptopem, nigdy korzystając z laptopa leżąc na łóżku czy podłodze.

Korzystaj z tych podstawowych zasad a praca przed komputerem nie będzie dla Ciebie męcząca. Pamiętaj, że na tym etapie Twojej nauki (zdalnej nauki) umiejętność poprawnego korzystania z komputera czy Internetu to Twoja bardzo mocna strona, Twój duży sukces. Wierzmy, że wyżej wymienione zasady znasz już od dawna i tutaj są one dla Ciebie jedynie przypomnieniem. Pamiętaj, że higiena pracy przed komputerem wpływa na efektywność Twojej nauki.