

Bezpieczeństwo i higiena pracy ucznia przy komputerze



Pedagog szkolny:
mgr Joanna Wierzbicka

Podstawa prawna:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 marca 2020 r.
w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia
funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem,
przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 marca 2020 r.
zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego ograniczenia
funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem,
przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19.

Uczeń powinien dysponować jednym, stałym miejscem przeznaczonym do nauki. Najlepiej gdyby to było osobne, zamknięte pomieszczenie. Izolacja pozwala osiągnąć koncentrację. Dodatkowo opuszczenie pomieszczenia jest sygnałem dla mózgu, iż czas pracy zakończył się co pozwala efektywniej osiągnąć stan relaksu. Jeśli nie ma możliwości zapewnienia dziecku osobnego pokoju należy w pomieszczeniu wydzielić kącik dedykowany nauce.

Stanowisko do nauki powinno być wyposażone w biurko (stół), komputer oraz krzesło z oparciem, dobrze gdyby jego wysokość była regulowana.

Bezpieczna dla wzroku odległość od ekranu to 40-70 cm. W miejscu pracy musi panować ład i porządek. W zasięgu ręki powinny znajdować się tylko przedmioty potrzebne do nauki.

Ważne jest oświetlenie. Najkorzystniejsze są promienie słoneczne, jeśli jednak dzień jest pochmurny lub nauka odbywa się popołudniem należy zadbać o dodatkowe źródło światła, np. lampkę biurkową. Dobrze, by źródło światła nie znajdowało się po wiodącej stronie ciała. Korzystne dla leworęcznych uczniów jest kiedy światło pada z prawej strony, by podczas pisania nie stwarzać cienia.

Po każdej godzinie spędzonej przy komputerze należy zrobić minimum 5 min. przerwy. Co trzy godziny odpoczynek musi być wydłużony do przynajmniej 15 min. Przerwę warto wypełnić gimnastyką .



Podczas przerw wskazana jest również zmiana otoczenia. Warto wstać, przejść się po domu, wyjrzeć przez okno, zjeść przekąskę czy przygotować herbatę. Można przewietrzyć miejsce pracy. Świeże powietrze korzystnie wpływa na zdrowie i wydajność działania mózgu. Nie można zapomnieć o nawadnianiu organizmu. Zalecana dzienna dawka płynów to 2 l.



Należy sprawdzić
czy domowa sieć
internetowa
chroniona jest
hasłem.

Dodatkowo na
każdym sprzęcie
podłączonym do
Internetu powinno
zostać

zainstalowane
oprogramowanie
antywirusowe
chroniące dane.

A ponadto....



1.

**Nie ufaj osobom
poznany w Sieci!**

Nigdy nie można w 100% zaufać komuś
poznanemu w Sieci. Nie spotykaj się zbyt
pochopnie z internetowymi znajomymi
w prawdziwym świecie. Jeżeli planujesz
spotkanie, zawsze poinformuj
o tym rodziców.



POZNAJ
BEZPIECZNY
INTERNET

2.

**Mów, jeśli coś
jest nie tak!**

W sytuacji kiedy ktoś
lub coś Cię w Internecie zaniepokoi
lub wystraszy, koniecznie opowiedz
o tym rodzicom lub innej zaufanej
osobie dorosłej.



3.

**Zabezpiecz
swój komputer!**

Jeżeli Twój komputer jest podłączony
do Internetu, musisz mieć zainstalowany
odpowiedni program antywirusowy.
Powinieneś również zaopatrzyć się
w Firewall.



4.

**Nie podawaj
swoich danych!**

W Internecie posługuj się tylko nickiem
i nigdy nie podawaj swoich danych osobowych,
takich jak imię, nazwisko, numer telefonu,
adres domowy, czy numer szkoły.



Samodzielna praca ucznia wymaga wysiłku umysłowego i skupienia uwagi, w związku z czym nawet najlepiej zorganizowany „kącik pracy” i przestrzeganie zasad higieny nie przyczynią się same do podniesienia wydajności pracy ucznia, jeśli otoczenie domowe nie zapewni mu ciszy niezbędnej do nauki. Gwar w otoczeniu dziecka pracującego nad lekcjami rozprasza uwagę, a niekiedy wręcz uniemożliwia mu wykonanie zadań.





Ogromny wpływ na efektywność nauki ma stały rytm dnia. Rozkład zajęć warto ustalić z całą rodziną.



Pochwały budują motywację wewnętrzną.
Nie należy ich szczędzić, nawet za podjęte próby,
nie wyłącznie za osiągnięte cele.



Nauka w domu, bez obecności nauczycieli jest dla uczniów ogromnym wyzwaniem. Mogą ćwiczyć swoją samodzielność, budzić w sobie inicjatywę, pomysłowość. Wspierajmy ich odwagę, chwalmy każdy sukces, to wzmocni poczucie wartości na całe życie. W razie potrzeby należy zachęcić ich do korzystania z pomocy kolegów, wychowawców czy pedagoga szkolnego.

- Pamiętaj, że masz wsparcie, służę poradą:
pedagog szkolny online@gmail.com

Joanna Wierzbicka