

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

I. Ustalenia ogólne dotyczące kształcenia na odległość

1. Nauczyciele kontaktują się z rodzicami uczniów za pomocą dziennika elektronicznego Librus. Głównym kanałem komunikacji z uczniami jest poczta na dzienniku.
2. Nauczanie zdalne w naszej szkole prowadzone jest za pomocą platform e-learningowych, dziennika elektronicznego, narzędzi Office 365 i platformy do współpracy zespołowej Microsoft Teams. Na tej platformie nauczyciele zakładają dla swoich uczniów wirtualne klasy, które pozwalają na sprawne komunikowanie się z uczniami i udostępnianie im materiałów dydaktycznych, linków do zasobów internetowych oraz ćwiczeń i aktywności stworzonych za pomocą innych narzędzi i aplikacji edukacyjnych. Platforma Microsoft Teams umożliwia nauczycielom tworzenie lekcji w Notesie zajęć, przypisywanie uczniom zadań, monitorowanie ich wykonania i ocenianie efektów. Uczniowie pracują nad zadaniami indywidualnie lub grupowo, przesyłają rozwiązania nauczycielom i otrzymują od nich informację zwrotną. Przy użyciu Teams nauczyciele mogą też prowadzić wideolekcje na żywo. Nauka w trybie zdalnym wymaga od uczniów większej samodzielności i zaangażowania niż uczestniczenie w zajęciach stacjonarnych. Platforma będzie funkcjonować od poniedziałku, dotyczy uczniów klas V-VIII.
3. Od rodziców oczekuje się udzielenia dzieciom wsparcia w zakresie korzystania z narzędzi e-learningowych i pomocy w zrozumieniu treści edukacyjnych przekazywanych przez nauczycieli. Praca zdalna wymaga samodyscypliny. Uczniowie starszych klas (5-8) powinni regularnie sprawdzać wiadomości i ogłoszenia w elektronicznym dzienniku Librus, na stronie internetowej oraz odczytywać komunikaty przesłane przez szkolną pocztę lub zamieszczone na platformie Microsoft Teams.
4. Na podstawie wiadomości otrzymanych od nauczycieli uczniowie mogą zaplanować proces nauki i rozłożyć pracę na poszczególne dni tygodnia. Korzystne dla uczniów byłoby wpisywanie do kalendarza dat prac długoterminowych, terminów przeczytania lektur lub przesłania zadań – ułatwia to planowanie i kontrolę realizacji zadań.
5. Nauczyciele przygotowują dla uczniów materiały dydaktyczne i ćwiczenia rozwijające i utrwalające wiedzę i umiejętności dzieci w zakresie poszczególnych przedmiotów. Materiały te są przekazywane w małych porcjach, pozwalających na zapoznanie się z informacjami i wykonanie zadań w ciągu jednego dnia lub tygodnia.
6. W przypadku zadań tygodniowych nauczyciele udzielają uczniom wskazówek, jak podzielić i rozłożyć pracę na kolejne dni. Instrukcje i ćwiczenia powinny być zaprojektowane w taki sposób, żeby uczniowie starszych klas (5 - 8) byli w stanie zrozumieć i wykonać je samodzielnie lub przy niewielkim wsparciu rodziców.
7. Nauczyciele powinni utrzymywać stały kontakt z uczniami w celu wyjaśnienia niezrozumiałych kwestii i udzielenia pomocy w rozwiązywaniu problemów oraz rad dotyczących organizacji nauki.

8. Młodzi uczniowie (nauczanie wczesnoszkolne) i klasa 4 wymagają większego wsparcia i kontroli ze strony rodziców oraz stałego kontaktu z nauczycielem w celu koordynacji pracy dziecka.

9. Nauczyciele uwzględniają fakt, że część uczniów nie posiada sprzętu lub połączenia internetowego umożliwiającego naukę w trybie zdalnym.

10. W takich przypadkach nauczyciele proponują alternatywne formy wykonywania zadań, np. przysyłając instrukcje i materiały za pomocą wiadomości w dzienniku Librus i pozostawiając materiały w formie papierowej do odbioru w wyznaczone dni dyżurów.

II. Higiena pracy zdalnej

1. Praca zdalna powinna odbywać się w krótkich odcinkach czasowych, po których należy robić przerwy.

Młodszym dzieciom zaleca się naukę przez ok. 25 minut w jednym segmencie; starsi uczniowie mogą pracować wydajnie przez ok. 45 minut. Po tym czasie należy zrobić krótką przerwę (10 - 15 minut), po której można ponownie skupić się na nauce.

2. W czasie przerwy należy odejść od komputera, odłożyć tablet lub telefon i wykonać czynności, które nie wymagają wysiłku intelektualnego, np. przygotować przekąskę, pogłaskać psa, pobawić się z rodzeństwem lub porozmawiać z innymi domownikami. Warto wykonać ćwiczenia rozluźniające mięśnie i relaksujące oczy. Dobrze jest też otworzyć okno i wywietrzyć pokój – dopływ świeżego powietrza pobudzi nas do dalszego działania.

3. Co jakiś czas po kilku segmentach poświęconych nauce, trzeba zrobić dłuższą przerwę w nauce (30 - 45 minut). Najlepiej podjąć wtedy aktywność fizyczną: wykonać ćwiczenia gimnastyczne, przejść się po mieszkaniu.

4. Nie należy zapominać o posiłkach i napojach, które dostarczają nam siły i energii potrzebnej do nauki. Pamiętajmy też o tym, żeby się wyspać – dzieci i młodzież potrzebują minimum 8 -10 godzin snu na dobę.

5. Dobrze jest ustalić rano plan dnia: określić, kiedy będziemy się uczyć, a kiedy odpoczywać. Na naukę najlepiej poświęcić godziny poranne i wczesno popołudniowe (8.00 -15.00) – wtedy uczymy się najbardziej efektywnie. Dzieci nie powinny uczyć się późnym wieczorem lub w nocy – ten czas nie sprzyja skupieniu i przyswajaniu nowych informacji.

6. Zaleca się, żeby dzieci korzystały z urządzeń elektronicznych nie dłużej niż 4 godziny dziennie. Młodzi uczniowie (klasa 4 - 5) mogą spędzić przed ekranem maksymalnie 3 godziny, najmłodszy (klasa 1- 3) nie więcej niż 2 godziny.

7. Dzieci nie powinny korzystać z urządzeń elektronicznych bezpośrednio przed pójściem spać, powinny odejść od ekranów co najmniej na godzinę przed snem.

8. W trakcie pracy przy komputerze należy zadbać o odpowiednie oświetlenie i ustawienie stanowiska komputerowego – ekran nie powinien odbijać światła, odległość od monitora powinna wynosić minimum 40 - 50 cm, a także o usunięcie zbędnych przedmiotów, w tym napojów.

III. Zasady bezpieczeństwa w sieci – zalecenia dla uczniów

1. Korzystaj z bezpiecznej sieci. Zachowaj szczególną ostrożność przy korzystaniu z otwartych sieci Wi-Fi lub otwartych hotspotów:
 - sprawdzaj, czy łączysz się z odpowiednią siecią. W razie wątpliwości zapytaj obsługę o nazwę sieci;
 - wyłącz opcję automatycznego łączenia urządzenia z siecią.
 - wyłącz opcję udostępniania plików;
 - korzystaj z programu antywirusowego i firewalla;
 - ustaw profil sieci jako publiczny, a nie domowy, który udostępnia nasze prywatne pliki innym użytkownikom sieci;
 - korzystaj z protokołu HTTPS. Zwróć uwagę na pasek przeglądarki i na to, czy przed adresem strony WWW znajduje się symbol kłódki, a adres strony rozpoczyna się od HTTPS.
2. Jeśli samodzielnie szukasz informacji w Internecie, sprawdź, czy treść danej strony internetowej pochodzi ze źródła godnego zaufania:
 - sprawdzaj źródła poszukiwanych treści;
 - szukaj informacji pochodzących z różnych źródeł. Potwierdzaj informacje budzące wątpliwość;
 - miej ograniczone zaufanie. Internet to nie tylko źródło informacji, ale także miejsce, gdzie możemy być poddani manipulacji.
3. Chroń swoją prywatność.
4. Miej ograniczone zaufanie do osób poznanych w sieci.
5. W niepokojących sytuacjach skontaktuj się z osobą dorosłą: rodzicem, nauczycielem, pracownikiem telefonu zaufania dla dzieci.
6. Chroń własne hasła. Nie udostępniaj haseł osobom trzecim.
7. Korzystając z przeglądarki, używaj trybu incognito, w którym nie są zapisywane hasła ani nie jest identyfikowana lokalizacja użytkownika sieci.
8. Po skończeniu pracy wyloguj się ze stron internetowych, które wymagały podania hasła (np. poczta mailowa).
9. Okazuj szacunek innym użytkownikom sieci.
10. Rodzicom zaleca się korzystanie z aplikacji do kontroli rodzicielskiej (np. FamilyTime) lub ustawień systemu operacyjnego Windows 10.