

KSZTAŁCENIE NA ODLEGŁOŚĆ – BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Podczas kształcenia na odległość ważne jest bezpieczeństwo dzieci jak i osób dorosłych. W związku z tym podajemy pomocne informacje dotyczące ciekawych i bezpiecznych stron, pomagających zagospodarować czynnie czas. W dalszej części przedstawimy informacje o zasadach higieny pracy z komputerem, których przestrzeganie jest nieodzowne dla zachowania zdrowia i właściwej postawy na długie lata naszego życia.

Materiały edukacyjne – polecane platformy, strony i serwisy internetowe

1. epodreczniki.pl
2. [Portal wiedzy dla nauczycieli](#)
3. [Strona Centralnej Komisji Egzaminacyjnej i komisji okręgowych](#)
4. [Podręcznik internetowy „Włącz Polskę!”](#)
5. [Portal lektury.gov.pl](http://Portal.lektury.gov.pl)
6. [Strona Centrum Nauki Kopernik](#)
7. Portale edukacyjne IPN: [Portal edukacyjny Instytutu Pamięci Narodowej](#) i [Serwis IPN Przystanek historia](#)
8. [Strona Krajowego Biura Programu eTwinning](#)
9. [Serwis Ninateka](#)
10. [Serwis Muzykoteka Szkolna](#)
11. [Biblioteka Cyfrowa Polona](#)
12. [Biblioteka Cyfrowa Ośrodka Rozwoju Edukacji](#)
13. [Serwis Telewizji Polskiej](#)
14. [Serwis Polskie Radio Dzieciom](#)

Inne materiały edukacyjne prezentowane na stronach internetowych, szczególnie dla młodszych klas SP

- ✓ [Necio.pl](#) - Zabawa w Internet
- ✓ [PlanLekcji.net](#) - fajne plany lekcji do wydrukowania, dla dziewczyn i dla chłopaków. W dziale do wydrukowania znajdziesz wiele planów lekcji w postaci plików graficznych. Wybierz plan lekcji, który podoba Ci się najbardziej, wydrukuj, a swój rozkład zajęć wpisz długopisem
- ✓ [Wiersze dla Dzieci](#) Strona zawiera zbiór wierszy i wierszyków dla dzieci. Udowodniono naukowo, że czytanie dziecku wierszy i wierszyków pomaga budować więź pomiędzy rodzicem a dzieckiem. Na stronie zamieszczone są wiersze dla dzieci takich autorów jak Jan Brzechwa, Julian Tuwim, Maria Konopnicka oraz inne wierszyki różnych autorów. Są również wierszyki do słuchania, czytane przez znanych aktorów, m.in. Jerzego Stuhra, Piotra Fronczewskiego
- ✓ [Odgłosy](#) Odgłosy natury, odgłosy zwierząt, dźwięki wydawane przez maszyny i ludzi. Posłuchaj jak wyją wilki, posłuchaj odgłosów burzy, strumyka, śpiewu ptaków, oceanu, wiatru, deszczu, samolotu odrzutowego, karabinu, startu rakiety. Odgłosy są do posłuchania online na stronie
- ✓ [Bajki dla Dzieci](#) Na stronie BajkiDlaDzieci.net znajdziesz bajki dla dzieci do obejrzenia oraz bajki do poczytania. Są produkcje zarówno starsze, jak również nowe i modne wśród dzieci

bajki. Materiał do obejrzenia to między innymi: Bolek i Lolek, Reksio, Miś Uszatek, Krecik, Koziołek Matołek, Smerfy, Zaczarowany ołówek, Przygody kota Filemona, Pszczółka Maja

- ✓ [Bajki](#) Zestaw wciąż przemawiających do wrażliwości i wyobraźni najmłodszych pięknych bajek, które powinny znać każde dziecko. Na stronie znajdziesz bajki do oglądania oraz znane i lubiane przez wiele pokoleń dzieci bajki do czytania
- ✓ [Tomek i przyjaciele](#) Strona dla dzieci poświęcona bajce Tomek i przyjaciele. Na stronie znaleźć można historię powstania bajek z serii Tomek i przyjaciele, gry on-line przeznaczone dla dzieci oraz opisy postaci występujących w bajce. Ogromną zaletą strony www.tomek-i-przyjaciele.pl jest opcja czytania opisów postaci, dzięki czemu strona staje się dostępna również dla dzieci nie umiejących jeszcze czytać.

Strony na których znajdziecie w przystępny sposób opracowane zagadnienia o bezpieczeństwie w Internecie:

- ✓ [Sieciaki.pl](#) Serwis dla dzieci na temat bezpiecznego Internetu
- ✓ <http://www.cyberprzestepczosc.info/dzieckowsieci/stronydladzieci.html>
- ✓ <https://zdobywcywiedzy.pl/dziecko-w-sieci/>

dla rodziców:

- ✓ <https://www.orange.pl/poradnik/swiat-orange/bezpieczny-internet-dla-dziecka/>
- ✓ http://www.informujeostrzegam.niepolomice.eu/viewpage.php?page_id=21

Higiena pracy przy komputerze - zalecenia obligatoryjne

Wieloletnie niewłaściwe korzystanie z komputera może doprowadzić do poważnych wad postawy, zwyrodnień stawów, a także do pogorszenia się wzroku.

Higiena pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe - oto najważniejsze wytyczne:

- ekran nie powinien odbijać światła, odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm,
- odległość ekran-użytkownik powinna wynosić co najmniej 40 cm, wilgotność powietrza nie powinna być mniejsza niż 40% - chodzi tu o to, że w trakcie korzystania z komputera oczy mocno się wysusza
- najważniejsze: uczeń powinien mieć co najmniej 5 minut przerwy na każdą godzinę pracy na komputer.

Higiena pracy przy komputerze - zalecenia fakultatywne

- korzystaj z przerw
- nie spędzaj ich przed monitorem
- najlepiej jest wstać i poruszać się trochę. Dobrze jest wtedy zamknąć oczy na jakiś czas lub popatrzeć na coś zielonego - ten kolor wpływa kojąco na zmęczone źrenice
- spróbuj wprowadzić do swojego reżimu pracy system tzw. mikro przerw, chodzi tu o króciutkie przerywanie zajęć (np. na kilkadziesiąt sekund), w trakcie którego wykonuje się specjalne ćwiczenia rozluźniające mięśnie i relaksujące oczy,

- zadbaj o regularne wietrzenie pomieszczenia - o ile nie znajduje się w nim klimatyzacja,
- przy pracy z laptopem (zwykle mało wygodnej) zaleca się ustawienia go na biurku, a nie na kolanach, dodatkowo warto podłączyć osobne peryferia - myszkę i klawiaturę
- dbaj o oczy, postaraj się raz na jakiś czas je zamknąć, by odpoczęły, jeśli widzisz, że są przekrwione i nadmiernie przesuszone, skorzystaj z dostępnych na rynku kropli dla zmęczonych oczu - pamiętaj jednak, że to tylko doraźna pomoc, dobrym pomysłem jest też odrywanie wzroku od monitora raz na jakiś czas i spoglądanie gdzieś w dal.

I jak po każdej czynności, tak i po tej PAMIĘTAJ O MYCIU RĄK! Dbaj też o czystość swojej klawiatury i myszki – poproś rodzica o odłączenie ich od komputera, a jeśli jest to laptop, musi być odłączony od prądu; następnie specjalnym środkiem do czyszczenia klawiatur przetrzyj je po skończonej pracy.

Przypomnienie zasad bezpiecznej pracy z komputerem:

Bezpieczeństwo w sieci – podstawowe zasady:

1. Korzystaj z oprogramowania antywirusowego,
2. Otwieraj wiadomości tylko od znanych osób,
3. Ostrożnie pobieraj pliki z sieci,
4. Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail,
5. Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć,
6. Chroń swoje konta na serwisach społecznościowych,
7. Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr,
8. Czytaj regulaminy,
9. Sprawdzaj, czy strona, do której się logujesz, ma zabezpieczenie SSL,
10. Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.

WYBRANE INFORMACJE DLA RODZICÓW:

Rodzicu, poznaj podstawowe zasady BHP korzystania z komputera i Internetu

1. Przyjrzyj się, w jaki sposób dziecko korzysta z sieci – jakie lubi oglądać strony, jakie wybiera gry, ile czasu poświęca na przebywanie z komputerem, jakie ujawnia emocje, jak się zachowuje, kiedy musi zakończyć swój pobyt w Internecie.
2. Zapoznaj się z treścią gier, w jakie gra Twoje dziecko (kieruj się oznaczeniami PEGI umieszczonymi na opakowaniu. Możesz skorzystać z wyszukiwarki dostępnej na stronie.
3. Zainstaluj w komputerze dziecka programy kontroli rodzicielskiej.
4. Ustal zasady korzystania z komputera i Internetu (przykładowa umowa z dzieckiem dostępna na stronie: <https://ohme.pl/macierzynstwo/kontrakt-na-bezpieczne-korzystanie-z-internetu-jak-umowic-sie-dzieckiem-by-przestrzegalo-zasad-podczas-korzystania-z-sieci/>).
5. Porozmawiaj z dzieckiem o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w Internecie.
6. Źródłem wiedzy na temat są: www.sieciaki.pl, www.saferinternet.pl
7. Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji wyczytywanych w sieci.
8. Zapoznaj dziecko z tzw. netykietą – kodeksem dobrego zachowania w Internecie.
9. Ustal ramy spędzania czasu przez dziecko przy komputerze (1-2 godziny dziennie, z przerwami; przynajmniej 1 dzień w tygodniu bez komputera). Nie przedłużaj wyznaczonego czasu.
10. Bądź konsekwentny i stosuj zasadę: najpierw obowiązki, potem przyjemności.
11. Zachęcaj dziecko do innych form spędzania wolnego czasu.

Programy kontroli rodzicielskiej

Beniamin – blokuje strony niepożądane (np. erotyczne) i te ze słowami – kluczami, które przekierowują do stron o nieodpowiednich treściach. Przy pomocy programu można stworzyć białą i czarną listę stron, a więc stron do których dziecko będzie miało dostęp i tych dla niego niedostępnych.

Ochroniacz – blokuje nieodpowiednie czaty i inne aplikacje.

Amadeusz – blokuje nieodpowiednie czaty i inne aplikacje, szczególnie wyczulony jest na ochronę przed pedofilami i sektami. Ma wbudowaną funkcję zapamiętywania i przechowywania korespondencji, komunikatorów i edytorów tekstowych. Wyposażony jest w system czasowych ograniczeń dostępu do komputera, Internetu stosownie do wieku dziecka i dni tygodnia.

Alladyn – bezpieczna przeglądarka dla dzieci, która zawiera przeznaczone dla nich domeny. Program jest wyposażony w listę stron podzieloną tematycznie. Zawiera funkcję ogranicznika czasowego.

Zebrał i opracował zespół w składzie:

- Korniecka Elżbieta
- Tarasiuk Elżbieta
- Tymosiewicz Monika
- Zalewska Żanetta