

Rodzicu,

- zachęcaj dziecko do samodzielnej nauki w czasie gdy nie będzie lekcji w szkole.
- zachęcaj do zdalnego kontaktu ze swoimi nauczycielami (dziennik elektroniczny, portale społecznościowe, komunikatory)
- rygorystycznie przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz;
- śledź na bieżąco komunikaty GIS, MZ i MEN o sytuacji epidemiologicznej w kraju oraz informacje przesyłane przez dyrektora szkoły.

Uczniu

- pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i swoich bliskich w domu, przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz.
- unikaj miejsc, gdzie są duże skupiska ludzi (np. komunikacja publiczna, kino, teatr, centra handlowe);
- przerwa w funkcjonowaniu szkoły nie powinna oznaczać dni wolnych od nauki, odpowiedzialnie wykorzystuj czas zawieszenia zajęć;
- przeczytaj ulubioną książkę, spróbuj uzupełnić swoje wiadomości lub rozwijaj kompetencje.
- kontaktuj się ze swoimi nauczycielami - sprawdzaj pocztę e-mailową, e-dziennik, komunikatory;

Przypominam, że pracujesz z podręcznikiem, lekturą, robisz notatki, zaglądasz na strony internetowe. A więc: **SYSTEMATYCZNOŚĆ** przede wszystkim.

Drodzy nauczyciele

Jesteśmy w wyjątkowej sytuacji w związku z dwutygodniowym zawieszeniem zajęć dydaktyczno-wychowawczych, dlatego aby pomóc Wam w organizacji zajęć edukacyjnych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość zachęcam do skorzystania z dostępnych stron internetowych, rekomendowanych przez MEN, na których znajdują się materiały i wskazówki do pracy zdalnej z uczniami, które mogą być wykorzystywane przez Was do przygotowania materiałów do samodzielnej pracy uczniów w domu m.in.:

www.edpodreczniki.pl , www.cke.gov.pl , www.gov.pl/zdalnelekcje ,

www.men.gov.pl . <https://www.gov.pl/web/edukacja/lekcje-z-internetu>

Informacje dla nauczycieli, uczniów i rodziców o kształceniu na odległość w szkole, z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.

W kształceniu na odległość proces nauczania jest pobudzany i kierowany przez nauczyciela w sposób pośredni i ciągły za pomocą różnych mediów pozwalających pokonać dystans. Mediami nauczania mogą być: telefon, laptop, tablet, komputer stacjonarny tj. środki pośredniczące w procesie komunikowania prezentujące treści nauczania. Nie każde medium nadaje się w jednakowy sposób do pełnienia określonej funkcji kształceniowej w danym procesie nauczania, należy więc dokonać wyboru odpowiedniego do danej sytuacji edukacyjnej środka przekazu z uwagi na wiek odbiorcy lub prezentowane treści. W nauczaniu na odległość musimy brać pod uwagę umiejętności informatyczne nauczycieli ale głównie zdolności percepcyjne uczniów i posiadane przez nich media. Wymagany sprzęt i narzędzia Kształcenie na odległość to komunikowanie się za pomocą podstawowych usług Internetu takich jak poczta elektroniczna, lista dyskusyjna, chat room, FTP (Serwer FTP, zależnie od konfiguracji, może pozwalać na anonimowy, czyli bez podawania hasła uwierzytelniającego, dostęp do jego zasobów. Najczęściej jednak serwer FTP autoryzuje każde połączenie za pomocą loginu i hasła) strony WWW, aplikacje, i inne. Nauczyciel przygotowuje materiały dydaktyczne, które umieszcza w sieci lub przesyła bezpośrednio swoim uczniom.

Przez sieć:

ü daje im wskazówki,

ü przekazuje instrukcje,

ü kieruje procesem kształcenia, stwarzając warunki do pracy indywidualnej, grupowej i zespołowej.

Uczniowie komunikują się z nauczycielem lub wchodzą w interakcje z grupą i materiałem kształcenia. Komunikowanie się przez Internet może przebiegać w dwóch trybach: synchronicznym – komunikowanie w czasie rzeczywistym (on-line) oraz z przesunięciem w czasie, czyli trybie asynchronicznym. W trybie asynchronicznym wysyłanie komunikatów następuje w różnym czasie. Uczniom daje to możliwość przemyślenia problematyki zajęć i przygotowania odpowiedzi. Asynchroniczny tryb komunikowania jest najlepszy do wszelkiego rodzaju ćwiczeń utrwalających.

W indywidualnych kontaktach nauczyciela i ucznia najlepiej sprawdza się poczta elektroniczna, daje ona możliwość dostosowania komunikatów do poziomu ucznia zarówno zdolnego, jaki i słabego. Na równoczesne przesyłanie wiadomości między członkami grupy pozwala lista dyskusyjna. Dzięki niej uczniowie porozumiewają się między sobą, a nauczyciel z całą klasą. Mogą wymieniać się doświadczeniami, pomysłami w rozwiązywaniu problemów. Korzystać z pomocy, gdy napotkają na trudności. Zaktywizowani uczniowie wspólnie dochodzą do właściwych rozwiązań w ten sposób utożsamiają się z grupą. Dzięki usłudze FTP uczniowie mogą pobierać materiały dydaktyczne z serwera, na którym zostały umieszczone przez nauczyciela i umieszczać tam swoje prace. Usługa ta pozwala również na ściąganie programów komputerowych w celu wykorzystania ich do realizacji zadań. W kształceniu zdalnym strony WWW zawierają treści kształcenia, dlatego służą jako podręcznik. Mogą być również wykorzystywane jako tablica informacyjna, na której nauczyciel umieszcza ogłoszenia odnośnie organizacji zajęć. Inne zastosowanie edukacyjne stron WWW w kształceniu zdalnym to interaktywne bazy danych. Polega to na tym, że uczniowie zbierają informacje potrzebne do realizacji postawionego zadania i umieszczają je w odpowiednich rekordach przygotowanych przez instruktora bazy danych. Zgromadzony materiał poddawany jest dyskusji przez dopisywanie refleksji i opinii w specjalnie przygotowanych do tego polach. WebQuest – rodzaj metody projektów zorientowanej na uczniowskie badania w oparciu o instrukcję umieszczoną na stronie internetowej. Celem WebQuestu jest rozwinięcie u uczniów umiejętności problemowego, krytycznego i twórczego myślenia oraz współpracy w zespole. Projekt w oparciu o pracę z komputerem determinuje aktywne działanie, pozwalając porzucić postawę biernego odbiorcy. WebQuest wykorzystuje zainteresowanie uczniów komputerem i Internetem, pozwala skierować je w odpowiednim kierunku i wykorzystać w procesie nauczania. Uczy przemyślanego i konstruktywnego korzystania z zasobów Internetu. Pokazuje, że wirtualna sieć może być narzędziem pracy, a nie wyłącznie rozrywki. Odpowiednio dobrany przez nauczyciela materiał źródłowy pozwala uczniom bardziej skupić się na krytycznej analizie i użyciu informacji niż na ich szukaniu w przepastnym Internecie. Synchroniczny sposób komunikowania wymaga ustalenia czasu i miejsca spotkania w sieci. Miejscem tym jest najczęściej chat room. Wykorzystywany jest, kiedy przy rozwiązaniu problemu ważna jest natychmiastowa odpowiedź. Od uczestników chatu wymagana jest koncentracja umysłowa i wewnętrzna dyscyplina oraz biegłość w obsłudze klawiatury. Ważne jest, aby wszyscy uczestnicy mieli możliwość dyskusji i nie byli ignorowani przez innych. Synchroniczny sposób komunikowania w kształceniu zdalnym przypomina dyskusję stosowaną w nauczaniu tradycyjnym.

Zasady bezpiecznej pracy przy komputerze:

Bezpieczeństwo i higiena pracy przy komputerze, ekranie telefonu itp. pozwala zniwelować skutki wpatrywania się w monitor przez kilka godzin, co może bardzo obciążać wzrok. W przypadku siedzącej pracy przed komputerem ważny jest odpowiedni dobór mebli. Kluczowe jest, aby krzesło miało regulowaną wysokość, fotel biurowy powinien mieć także regulowane odchylenie oparcia. Odległość twarzy od monitora powinna wynosić około 40-70 cm. Jeśli trudno jest się oderwać od komputera można pobrać darmową aplikację dostępną w sieci np. Anti-EyeStatin lub EyeCareReminder, które pomagają zaplanować czas spędzony przed monitorem, przypominają o przerwie i proponują ćwiczenie oczu.

Podstawowe zasady użytkowania komputera, telefonu, tabletu, itp. Należy:

- ü Przed przystąpieniem do pracy rozgrzać nadgarstki, palce, przedramiona,
- ü W pozycji siedzącej zachować naturalne krzywizny kręgosłupa i nie garbić się,
- ü Podpierać plecy w okolicy lędźwiowej,
- ü Opierać przedramiona na podłokietnikach,
- ü Pamiętać o tym, że górna krawędź monitora znajdowała się na wysokości oczu lub niżej,
- ü Co godzinę przerywać pracę lub zabawę i odpocząć – wykonać ćwiczenia relaksacyjne lub chociaż zmienić pozycję ciała,
- ü Wietrzyć pomieszczenia,

BHP w czasie epidemii

Wpisany przez Administrator
poniedziałek, 23 marca 2020 11:51

ü Stosować ćwiczenia relaksacyjne oczu,

ü Używać okularów korekcyjnych jeśli mamy wady wzroku,

ü Nie należy: Używać sprzętu elektronicznego w skręcie tułowia, Ścisnąć kurczowo myszki, telefonu,

ü Uderzać mocno w klawisze,

ü Spędzać długiego czasu używając sprzętu elektronicznego.

Zasady bezpieczeństwa w sieci

Zrozumienie zagrożeń cyberbezpieczeństwa i stosowanie skutecznych sposobów zabezpieczania się przed tymi zagrożeniami to wiedza niezbędna każdemu użytkownikowi komputera, smartphona czy też usług internetowych.

Do najpopularniejszych zagrożeń w cyberprzestrzeni, z którymi mogą się Państwo spotkać, należą:

ü ataki z użyciem szkodliwego oprogramowania (malware, wirusy, robaki, itp.),

ü kradzieże tożsamości,

ü kradzieże (wyłudzenia), modyfikacje bądź niszczenie danych,

ü blokowanie dostępu do usług,

ü spam (niechciane lub niepotrzebne wiadomości elektroniczne),

ü ataki socjotechniczne (np. phishing, czyli wyłudzenie poufnych informacji przez podszywanie się pod godną zaufania osobę lub instytucję).

Sposoby zabezpieczenia się przed zagrożeniami:

ü Zainstaluj i używaj oprogramowania antywirusowego i spyware. Najlepiej stosuj ochronę w czasie rzeczywistym.

ü Aktualizuj oprogramowanie oraz bazy danych wirusów (dowiedz się czy twój program do ochrony przed wirusami posiada taką funkcję i robi to automatycznie).

ü Nie otwieraj plików nieznanego pochodzenia.

ü Nie korzystaj ze stron banków, poczty elektronicznej czy portali społecznościowych, które nie mają ważnego certyfikatu, posiadają połączenie szyfrowane, chyba że masz stuprocentową pewność z innego źródła, że strona taka jest bezpieczna.

BHP w czasie epidemii

Wpisany przez Administrator
poniedziałek, 23 marca 2020 11:51

ü Nie używaj niesprawdzonych programów zabezpieczających czy też do publikowania własnych plików w Internecie (mogą one np. podłączać niechciane linijki kodu do źródła strony).

ü Co jakiś czas skanuj komputer i sprawdzaj procesy sieciowe – jeśli się na tym nie znasz poproś o sprawdzenie kogoś, kto się zna. Czasami złośliwe oprogramowanie nawiązujące własne połączenia z Internetem, wysyłające twoje hasła i inne prywatne dane do sieci może się zainstalować na komputerze mimo dobrej ochrony – należy je wykryć i zlikwidować.

ü Sprawdzaj pliki pobrane z Internetu za pomocą skanera.

ü Staraj się nie odwiedzać zbyt często stron, które oferują niesamowite atrakcje (darmowe filmiki, muzykę, albo łatwy zarobek przy rozsyłaniu spamu) – często na takich stronach znajdują się ukryte wirusy, trojany i inne zagrożenia.

ü Nie zostawiaj danych osobowych w niesprawdzonych serwisach i na stronach, jeżeli nie masz absolutnej pewności, że nie są one widoczne dla osób trzecich.

ü Nie wysyłaj w e-mailach żadnych poufnych danych w formie otwartego tekstu.

ü Aktualizuj system operacyjny i aplikacje bez zbędnej zwłoki.

ü Pamiętaj o uruchomieniu firewalla.

ü Wykonuj kopie zapasowe ważnych danych.

ü Pamiętaj, że żaden bank czy Urząd nie wysyła e-maili do swoich klientów/interesantów z prośbą o podanie hasła lub loginu w celu ich weryfikacji.

Jak zorganizować dzieciom miejsce do nauki w domu, jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą?

Jeżeli dziecko ma uczyć się w domu, ważne jest zadbanie o odpowiednie warunki, czas i miejsce do nauki. Należy postarać się, żeby dziecko odrabiało lekcje we własnym pokoju albo w takim pomieszczeniu, gdzie może być samo, żeby miało spokój i mogło się skupić. Miejsce pracy dziecka ma duże znaczenie, gdyż jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Warto zadbać o wygodną pozycję przy biurku, systematyczne wietrzenie pokoju oraz ograniczyć dostęp do takich „rozpraszaczy”, jak telewizor czy telefon. Jeżeli nauka odbywa się z wykorzystaniem komputera, powinniśmy zadbać o to, żeby dziecko mogło z niego skorzystać (ustalić czas dla każdego dziecka). W przypadku, gdy w domu uczy się więcej dzieci dobrze jest wprowadzić zasadę, że wszystkie dzieci uczą się w tym samym czasie. Zapobiegnie to pojawieniu się u dziecka poczuciu niesprawiedliwości i niechęci do nauki, związanej z tym, że ono musi się uczyć, a brat, czy siostra bawią się, grają na komputerze lub oglądają TV. Trzeba także pamiętać, że dzieci mają wyrobione już pewne nawyki związane z chodzeniem do szkoły i nauką, co warto wziąć pod uwagę planując czas na naukę, czyli porę dnia. Aby pomóc dziecku zorganizować się w nowej rzeczywistości, tj. nauce w domu, warto także ustalić z dzieckiem określony porządek nauki poszczególnych przedmiotów (to jak plan lekcji w szkole). Dobrze jest ustalić wspólnie z dzieckiem od czego zaczniesz, w czym może potrzebować pomocy. Nie wolno także zbyt długo koncentrować się na jednym temacie, czy przedmiocie. Urozmaicanie nauki pomoże uniknąć znudzenia. Oczywiście jak zawsze w przypadku nauki ważne jest zadbanie o odpowiednią ilość przerw, dietę i ruch (w związku z koniecznością pozostawania w domu może to być pomoc przy domowych obowiązkach, zabawa z rodzeństwem, gimnastyka). Dziecko powinno też czasem wyjść na spacer, a jeżeli jest to niemożliwe chociaż na balkon. Nauka w domu niesie ze sobą też pewne ryzyko, odruchowo możemy chcieć coś do dziecka powiedzieć, spytać, poprosić o pomoc. Ważne, żeby nie przerywać nauki, np. nie wołać do telefonu... W czasie, kiedy dzieci nie mogą wyjść z domu, żeby spotkać się z kolegami, dobrą motywacją do sprawnego poradzenia sobie z zaplanowaną na dany dzień nauką, jest perspektywa „spotkania” się z rówieśnikami po

zakończeniu nauki na mediach społecznościowych, pogrania online w grę komputerową. Trzeba pamiętać, że kontakty z rówieśnikami są ważną potrzebą rozwojową dzieci. Rodzice powinni także dawać dzieciom do zrozumienia, że nauka jest ważna, interesować się tym, co robią. Jeżeli mamy taką możliwość można wspólnie z dzieckiem obejrzeć zaproponowany przez nauczyciela film, wybrać się na wirtualną wycieczkę np. do muzeum powstania warszawskiego, gdy z historii jest omawiany dany temat, obejrzeć i zrobić zaproponowany przez nauczyciela eksperyment z chemii czy fizyki, czy też film. Ważne, żeby pobudzać w dzieciach ciekawość poznawczą i pokazywać, że to co robią jest ważne dla rodzica. W dobie zasobów internetu i dostępu do ciekawych propozycji, możemy sprawić, że nauka w domu nie będzie tylko przykrym obowiązkiem. Nauka w domu daje też możliwości inne niż szkoła, np. czytania tematu czy książki w ulubionej pozycji i miejscu, np. na kanapie. Warto dzieciom na to pozwolić, aby nie musiały siedzieć tylko przy biurku. Dzieci, podobnie jak dorośli, lubią być ekspertami w tym co robią, zabawa w szkołę i uczenie młodszego rodzeństwa może być dobrym sposobem na naukę i przy okazji dobrą zabawą (szczególnie w przypadku młodszych dzieci). Ważne jest też to, jak spędzamy czas i co robimy z dziećmi, oprócz nauki. Warto znaleźć czas na rozmowę, wspólne obejrzanie filmu, zagranie

w ulubioną grę planszową, czy upieczenie ciasta... Przymusowy pobyt dziecka w domu nie może kojarzyć się tylko z nauką. **Rodzicu,**

- zachęcaj dziecko do samodzielnej nauki w czasie gdy nie będzie lekcji w szkole.
- zachęcaj do zdalnego kontaktu ze swoimi nauczycielami (dziennik elektroniczny, portale społecznościowe, komunikatory)
- rygorystycznie przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz;
- śledź na bieżąco komunikaty GIS, MZ i MEN o sytuacji epidemiologicznej w kraju oraz informacje przesyłane przez dyrektora szkoły.

Uczniu

BHP w czasie epidemii

Wpisany przez Administrator
poniedziałek, 23 marca 2020 11:51

- pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i swoich bliskich w domu, przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz.
- unikaj miejsc, gdzie są duże skupiska ludzi (np. komunikacja publiczna, kino, teatr, centra handlowe);
- przerwa w funkcjonowaniu szkoły nie powinna oznaczać dni wolnych od nauki, odpowiedzialnie wykorzystuj czas zawieszenia zajęć;
- przeczytaj ulubioną książkę, spróbuj uzupełnić swoje wiadomości lub rozwijaj kompetencje.
- kontaktuj się ze swoimi nauczycielami - sprawdzaj pocztę e-mailową, e-dziennik, komunikatory;

Przypominam, że pracujesz z podręcznikiem, lekturą, robisz notatki, zaglądasz na strony internetowe. A więc: **SYSTEMATYCZNOŚĆ** przede wszystkim.

Drodzy nauczyciele

Jesteśmy w wyjątkowej sytuacji w związku z dwutygodniowym zawieszeniem zajęć dydaktyczno-wychowawczych, dlatego aby pomóc Wam w organizacji zajęć edukacyjnych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość zachęcam do skorzystania z dostępnych stron internetowych, rekomendowanych przez MEN, na których znajdują się materiały i wskazówki do pracy zdalnej z uczniami, które mogą być wykorzystywane przez Was do przygotowania materiałów do samodzielnej pracy uczniów w domu m.in.:

www.edpodreczniki.pl , www.cke.gov.pl , www.gov.pl/zdalnelekcje ,

www.men.gov.pl . <https://www.gov.pl/web/edukacja/lekcje-z-internetu>

Informacje dla nauczycieli, uczniów i rodziców o kształceniu na odległość w szkole, z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.

W kształceniu na odległość proces nauczania jest pobudzany i kierowany przez nauczyciela w sposób pośredni i ciągły za pomocą różnych mediów pozwalających pokonać dystans. Mediami nauczania mogą być: telefon, laptop, tablet, komputer stacjonarny tj. środki pośredniczące w procesie komunikowania prezentujące treści nauczania. Nie każde medium nadaje się w jednakowy sposób do pełnienia określonej funkcji kształceniowej w danym procesie nauczania, należy więc dokonać wyboru odpowiedniego do danej sytuacji edukacyjnej środka przekazu z uwagi na wiek odbiorcy lub prezentowane treści. W nauczaniu na odległość musimy brać pod uwagę umiejętności informatyczne nauczycieli ale głównie zdolności percepcyjne uczniów i posiadane przez nich media. Wymagany sprzęt i narzędzia Kształcenie na odległość to komunikowanie się za pomocą podstawowych usług Internetu takich jak poczta elektroniczna, lista dyskusyjna, chat room, FTP (Serwer FTP, zależnie od konfiguracji, może pozwalać na anonimowy, czyli bez podawania hasła uwierzytelniającego, dostęp do jego zasobów. Najczęściej jednak serwer FTP autoryzuje każde połączenie za pomocą loginu i hasła) strony WWW, aplikacje, i inne. Nauczyciel przygotowuje materiały dydaktyczne, które umieszcza w sieci lub przesyła bezpośrednio swoim uczniom.

Przez sieć:

• daje im wskazówki,

• przekazuje instrukcje,

• kieruje procesem kształcenia, stwarzając warunki do pracy indywidualnej, grupowej i zespołowej.

Uczniowie komunikują się z nauczycielem lub wchodzą w interakcje z grupą i materiałem kształcenia. Komunikowanie się przez Internet może przebiegać w dwóch trybach: synchronicznym – komunikowanie w czasie rzeczywistym (on-line) oraz z przesunięciem w czasie, czyli trybie asynchronicznym. W trybie asynchronicznym wysyłanie komunikatów następuje w różnym czasie. Uczniom daje to możliwość przemyślenia problematyki zajęć i przygotowania odpowiedzi. Asynchroniczny tryb komunikowania jest najlepszy do wszelkiego rodzaju ćwiczeń utrwalających.

W indywidualnych kontaktach nauczyciela i ucznia najlepiej sprawdza się poczta elektroniczna, daje ona możliwość dostosowania komunikatów do poziomu ucznia zarówno zdolnego, jaki i słabego. Na równoczesne przesyłanie wiadomości między członkami grupy pozwala lista dyskusyjna. Dzięki niej uczniowie porozumiewają się między sobą, a nauczyciel z całą klasą. Mogą wymieniać się doświadczeniami, pomysłami w rozwiązywaniu problemów. Korzystać z pomocy, gdy napotkają na trudności. Zaktywizowani uczniowie wspólnie dochodzą do właściwych rozwiązań w ten sposób utożsamiają się z grupą. Dzięki usłudze FTP uczniowie mogą pobierać materiały dydaktyczne z serwera, na którym zostały umieszczone przez nauczyciela i umieszczać tam swoje prace. Usługa ta pozwala również na ściągnięcie programów komputerowych w celu wykorzystania ich do realizacji zadań. W kształceniu zdalnym strony WWW zawierają treści kształcenia, dlatego służą jako podręcznik. Mogą być również wykorzystywane jako tablica informacyjna, na której nauczyciel umieszcza ogłoszenia odnośnie organizacji zajęć. Inne zastosowanie edukacyjne stron WWW w kształceniu zdalnym to interaktywne bazy danych. Polega to na tym, że uczniowie zbierają informacje potrzebne do realizacji postawionego zadania i umieszczają je w odpowiednich rekordach przygotowanych przez instruktora bazy danych. Zgromadzony materiał poddawany jest dyskusji przez dopisywanie refleksji i opinii w specjalnie przygotowanych do tego polach. WebQuest – rodzaj metody projektów zorientowanej na uczniowskie badania w oparciu o instrukcję umieszczoną na stronie internetowej. Celem WebQuestu jest rozwinięcie u uczniów umiejętności problemowego, krytycznego i twórczego myślenia oraz współpracy w zespole. Projekt w oparciu o pracę z komputerem determinuje aktywne działanie, pozwalając porzucić postawę biernego odbiorcy. WebQuest wykorzystuje zainteresowanie uczniów

komputerem i Internetem, pozwala skierować je w odpowiednim kierunku i wykorzystać w procesie nauczania. Uczy przemyślanego i konstruktywnego korzystania z zasobów Internetu. Pokazuje, że wirtualna sieć może być narzędziem pracy, a nie wyłącznie rozrywki. Odpowiednio dobrany przez nauczyciela materiał źródłowy pozwala uczniom bardziej skupić się na krytycznej analizie i użyciu informacji niż na ich szukaniu w przepastnym Internecie. Synchroniczny sposób komunikowania wymaga ustalenia czasu i miejsca spotkania w sieci. Miejscem tym jest najczęściej chat room. Wykorzystywany jest, kiedy przy rozwiązaniu problemu ważna jest natychmiastowa odpowiedź. Od uczestników chatu wymagana jest koncentracja umysłowa i wewnętrzna dyscyplina oraz biegłość w obsłudze klawiatury. Ważne jest, aby wszyscy uczestnicy mieli możliwość dyskusji i nie byli ignorowani przez innych. Synchroniczny sposób komunikowania w kształceniu zdalnym przypomina dyskusję stosowaną w nauczaniu tradycyjnym.

Zasady bezpiecznej pracy przy komputerze:

Bezpieczeństwo i higiena pracy przy komputerze, ekranie telefonu itp. pozwala zniwelować skutki wpatrywania się w monitor przez kilka godzin, co może bardzo obciążać wzrok. W przypadku siedzącej pracy przed komputerem ważny jest odpowiedni dobór mebli. Kluczowe jest, aby krzesło miało regulowaną wysokość, fotel biurowy powinien mieć także regulowane odchylenie oparcia. Odległość twarzy od monitora powinna wynosić około 40-70 cm. Jeśli trudno jest się oderwać od komputera można pobrać darmową aplikację dostępną w sieci np. Anti-EyeStatin lub EyeCareReminder, które pomagają zaplanować czas spędzony przed monitorem, przypominają o przerwie i zaproponują ćwiczenie oczu.

Podstawowe zasady użytkowania komputera, telefonu, tabletu, itp. Należy:

- ü Przed przystąpieniem do pracy rozgrzać nadgarstki, palce, przedramiona,

- ü W pozycji siedzącej zachować naturalne krzywizny kręgosłupa i nie garbić się,

- ü Podpierać plecy w okolicy lędźwiowej,

BHP w czasie epidemii

Wpisany przez Administrator
poniedziałek, 23 marca 2020 11:51

ü Opierać przedramiona na podłokietnikach,

ü Pamiętać o tym, że górna krawędź monitora znajdowała się na wysokości oczu lub niżej,

ü Co godzinę przerywać pracę lub zabawę i odpocząć – wykonać ćwiczenia relaksacyjne lub chociaż zmienić pozycję ciała,

ü Wietrzyć pomieszczenia,

ü Stosować ćwiczenia relaksacyjne oczu,

ü Używać okularów korekcyjnych jeśli mamy wady wzroku,

ü Nie należy: Używać sprzętu elektronicznego w skrajnie zgiętej szyi, Ścisnąć kurczowo myszki, telefonu,

ü Uderzać mocno w klawisze,

ü Spędzać długiego czasu używając sprzętu elektronicznego.

Zasady bezpieczeństwa w sieci

BHP w czasie epidemii

Wpisany przez Administrator
poniedziałek, 23 marca 2020 11:51

Zrozumienie zagrożeń cyberbezpieczeństwa i stosowanie skutecznych sposobów zabezpieczania się przed tymi zagrożeniami to wiedza niezbędna każdemu użytkownikowi komputera, smartphona czy też usług internetowych.

Do najpopularniejszych zagrożeń w cyberprzestrzeni, z którymi mogą się Państwo spotkać, należą:

ü ataki z użyciem szkodliwego oprogramowania (malware, wirusy, robaki, itp.),

ü kradzieże tożsamości,

ü kradzieże (wyłudzenia), modyfikacje bądź niszczenie danych,

ü blokowanie dostępu do usług,

ü spam (niechciane lub niepotrzebne wiadomości elektroniczne),

ü ataki socjotechniczne (np. phishing, czyli wyłudzenie poufnych informacji przez podszywanie się pod godną zaufania osobę lub instytucję).

Sposoby zabezpieczenia się przed zagrożeniami:

ü Zainstaluj i używaj oprogramowania antywirusowego i spyware. Najlepiej stosuj ochronę w czasie rzeczywistym.

ü Aktualizuj oprogramowanie oraz bazy danych wirusów (dowiedz się czy twój program do ochrony przed wirusami posiada taką funkcję i robi to automatycznie).

ü Nie otwieraj plików nieznanego pochodzenia.

ü Nie korzystaj ze stron banków, poczty elektronicznej czy portali społecznościowych, które nie mają ważnego certyfikatu, posiadają połączenie szyfrowane, chyba że masz stuprocentową pewność z innego źródła, że strona taka jest bezpieczna.

ü Nie używaj niesprawdzonych programów zabezpieczających czy też do publikowania własnych plików w Internecie (mogą one np. podłączać niechciane linijki kodu do źródła strony).

ü Co jakiś czas skanuj komputer i sprawdzaj procesy sieciowe – jeśli się na tym nie znasz poproś o sprawdzenie kogoś, kto się zna. Czasami złośliwe oprogramowanie nawiązujące własne połączenia z Internetem, wysyłające twoje hasła i inne prywatne dane do sieci może się zainstalować na komputerze mimo dobrej ochrony – należy je wykryć i zlikwidować.

ü Sprawdzaj pliki pobrane z Internetu za pomocą skanera.

ü Staraj się nie odwiedzać zbyt często stron, które oferują niesamowite atrakcje (darmowe filmiki, muzykę, albo łatwy zarobek przy rozsyłaniu spamu) – często na takich stronach znajdują się ukryte wirusy, trojany i inne zagrożenia.

ü Nie zostawiaj danych osobowych w niesprawdzonych serwisach i na stronach, jeżeli nie masz absolutnej pewności, że nie są one widoczne dla osób trzecich.

ü Nie wysyłaj w e-mailach żadnych poufnych danych w formie otwartego tekstu.

- ü Aktualizuj system operacyjny i aplikacje bez zbędnej zwłoki.
- ü Pamiętaj o uruchomieniu firewalla.
- ü Wykonuj kopie zapasowe ważnych danych.
- ü Pamiętaj, że żaden bank czy Urząd nie wysyła e-maili do swoich klientów/interesantów z prośbą o podanie hasła lub loginu w celu ich weryfikacji.

Jak zorganizować dzieciom miejsce do nauki w domu, jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą?

Jeżeli dziecko ma uczyć się w domu, ważne jest zadbanie o odpowiednie warunki, czas i miejsce do nauki. Należy postarać się, żeby dziecko odrabiało lekcje we własnym pokoju albo w takim pomieszczeniu, gdzie może być samo, żeby miało spokój i mogło się skupić. Miejsce pracy dziecka ma duże znaczenie, gdyż jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Warto zadbać o wygodną pozycję przy biurku, systematyczne wietrzenie pokoju oraz ograniczyć dostęp do takich „rozpraszaczy”, jak telewizor czy telefon. Jeżeli nauka odbywa się z wykorzystaniem komputera, powinniśmy zadbać o to, żeby dziecko mogło z niego skorzystać (ustalić czas dla każdego dziecka). W przypadku, gdy w domu uczy się więcej dzieci dobrze jest wprowadzić zasadę, że wszystkie dzieci uczą się w tym samym czasie. Zapobiegnie to

pojawieniu się u dziecka poczuciu niesprawiedliwości i niechęci do nauki, związanej z tym, że ono musi się uczyć, a brat, czy siostra bawią się, grają na komputerze lub oglądają TV. Trzeba także pamiętać, że dzieci mają wyrobione już pewne nawyki związane z chodzeniem do szkoły i nauką, co warto wziąć pod uwagę planując czas na naukę, czyli porę dnia. Aby pomóc dziecku zorganizować się w nowej rzeczywistości, tj. nauce w domu, warto także ustalić z dzieckiem określony porządek nauki poszczególnych przedmiotów (to jak plan lekcji w szkole). Dobrze jest ustalić wspólnie z dzieckiem od czego zacznie, w czym może potrzebować pomocy. Nie wolno także zbyt długo koncentrować się na jednym temacie, czy przedmiocie. Urozmaicenie nauki pomoże uniknąć znudzenia. Oczywiście jak zawsze w przypadku nauki ważne jest zadbanie o odpowiednią ilość przerw, dietę i ruch (w związku z koniecznością pozostawania w domu może to być pomoc przy domowych obowiązkach, zabawa z rodzeństwem, gimnastyka). Dziecko powinno też czasem wyjść na spacer, a jeżeli jest to niemożliwe chociaż na balkon. Nauka w domu niesie ze sobą też pewne ryzyko, odruchowo możemy chcieć coś do dziecka powiedzieć, spytać, poprosić o pomoc. Ważne, żeby nie przerywać nauki, np. nie wołać do telefonu... W czasie, kiedy dzieci nie mogą wyjść z domu, żeby spotkać się z kolegami, dobrą motywacją do sprawnego poradzenia sobie z zaplanowaną na dany dzień nauką, jest perspektywa „spotkania” się z rówieśnikami po zakończeniu nauki na mediach społecznościowych, pogrania online w grę komputerową. Trzeba pamiętać, że kontakty z rówieśnikami są ważną potrzebą rozwojową dzieci. Rodzice powinni także dawać dzieciom do zrozumienia, że nauka jest ważna, interesować się tym, co robią. Jeżeli mamy taką możliwość można wspólnie z dzieckiem obejrzeć zaproponowany przez nauczyciela film, wybrać się na wirtualną wycieczkę np. do muzeum powstania warszawskiego, gdy z historii jest omawiany dany temat, obejrzeć i zrobić zaproponowany przez nauczyciela eksperyment z chemii czy fizyki, czy też film. Ważne, żeby pobudzać w dzieciach ciekawość poznawczą i pokazywać, że to co robią jest ważne dla rodzica. W dobie zasobów internetu i dostępu do ciekawych propozycji, możemy sprawić, że nauka w domu nie będzie tylko przykrym obowiązkiem. Nauka w domu daje też możliwości inne niż szkoła, np. czytania tematu czy książki w ulubionej pozycji i miejscu, np. na kanapie. Warto dzieciom na to pozwolić, aby nie musiały siedzieć tylko przy biurku. Dzieci, podobnie jak dorośli, lubią być ekspertami w tym co robią, zabawa w szkołę i uczenie młodszego rodzeństwa może być dobrym sposobem na naukę i przy okazji dobrą zabawą (szczególnie w przypadku młodszych dzieci). Ważne jest też to, jak spędzamy czas i co robimy z dziećmi, oprócz nauki. Warto znaleźć czas na rozmowę, wspólne obejrzenie filmu, zagranie

w ulubioną grę planszową, czy upieczenie ciasta... Przymusowy pobyt dziecka w domu nie może kojarzyć się tylko z nauką. **Rodzicu,**

- zachęcaj dziecko do samodzielnej nauki w czasie gdy nie będzie lekcji w szkole.
- zachęcaj do zdalnego kontaktu ze swoimi nauczycielami (dziennik elektroniczny, portale społecznościowe, komunikatory)
- rygorystycznie przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz;
- śledź na bieżąco komunikaty GIS, MZ i MEN o sytuacji epidemiologicznej w kraju oraz

informacje przesyłane przez dyrektora szkoły.

Uczniu

- pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i swoich bliskich w domu, przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz.
- unikaj miejsc, gdzie są duże skupiska ludzi (np. komunikacja publiczna, kino, teatr, centra handlowe);
- przerwa w funkcjonowaniu szkoły nie powinna oznaczać dni wolnych od nauki, odpowiedzialnie wykorzystuj czas zawieszenia zajęć;
- przeczytaj ulubioną książkę, spróbuj uzupełnić swoje wiadomości lub rozwijaj kompetencje.
- kontaktuj się ze swoimi nauczycielami - sprawdzaj pocztę e-mailową, e-dziennik, komunikatory;

Przypominam, że pracujesz z podręcznikiem, lekturą, robisz notatki, zaglądasz na strony internetowe. A więc: **SYSTEMATYCZNOŚĆ** przede wszystkim.

Drodzy nauczyciele

Jesteśmy w wyjątkowej sytuacji w związku z dwutygodniowym zawieszeniem zajęć dydaktyczno-wychowawczych, dlatego aby pomóc Wam w organizacji zajęć edukacyjnych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość zachęcam do skorzystania z dostępnych stron internetowych, rekomendowanych przez MEN, na których znajdują się materiały i wskazówki do pracy zdalnej z uczniami, które mogą być wykorzystywane przez Was do przygotowania materiałów do samodzielnej pracy uczniów w domu m.in.:

www.edpodreczniki.pl , www.cke.gov.pl , www.gov.pl/zdalnelekcje ,

www.men.gov.pl . <https://www.gov.pl/web/edukacja/lekcje-z-internetu>

Informacje dla nauczycieli, uczniów i rodziców o kształceniu na odległość w szkole, z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.

W kształceniu na odległość proces nauczania jest pobudzany i kierowany przez nauczyciela w sposób pośredni i ciągły za pomocą różnych mediów pozwalających pokonać dystans. Mediami nauczania mogą być: telefon, laptop, tablet, komputer stacjonarny tj. środki pośredniczące w procesie komunikowania prezentujące treści nauczania. Nie każde medium nadaje się w jednakowy sposób do pełnienia określonej funkcji kształceniowej w danym procesie nauczania, należy więc dokonać wyboru odpowiedniego do danej sytuacji edukacyjnej środka przekazu z uwagi na wiek odbiorcy lub prezentowane treści. W nauczaniu na odległość musimy brać pod uwagę umiejętności informatyczne nauczycieli ale głównie zdolności percepcyjne uczniów i posiadane przez nich media. Wymagany sprzęt i narzędzia Kształcenie na odległość to komunikowanie się za pomocą podstawowych usług Internetu takich jak poczta elektroniczna, lista dyskusyjna, chat room, FTP (Serwer FTP, zależnie od konfiguracji, może pozwalać na anonimowy, czyli bez podawania hasła uwierzytelniającego, dostęp do jego zasobów. Najczęściej jednak serwer FTP autoryzuje każde połączenie za pomocą loginu i hasła) strony WWW, aplikacje, i inne. Nauczyciel przygotowuje materiały dydaktyczne, które umieszcza w sieci lub przesyła bezpośrednio swoim uczniom.

Przez sieć:

ü daje im wskazówki,

ü przekazuje instrukcje,

ü kieruje procesem kształcenia, stwarzając warunki do pracy indywidualnej, grupowej i zespołowej.

Uczniowie komunikują się z nauczycielem lub wchodzi w interakcje z grupą i materiałem kształcenia. Komunikowanie się przez Internet może przebiegać w dwóch trybach: synchronicznym – komunikowanie w czasie rzeczywistym (on-line) oraz z przesunięciem w czasie, czyli trybie asynchronicznym. W trybie asynchronicznym wysyłanie komunikatów następuje w różnym czasie. Uczniom daje to możliwość przemyślenia problematyki zajęć i przygotowania odpowiedzi. Asynchroniczny tryb komunikowania jest najlepszy do wszelkiego rodzaju ćwiczeń utrwalających.

W indywidualnych kontaktach nauczyciela i ucznia najlepiej sprawdza się poczta elektroniczna, daje ona możliwość dostosowania komunikatów do poziomu ucznia zarówno zdolnego, jaki i słabego. Na równoczesne przesyłanie wiadomości między członkami grupy pozwala lista dyskusyjna. Dzięki niej uczniowie porozumiewają się między sobą, a nauczyciel z całą klasą.

Mogą wymieniać się doświadczeniami, pomysłami w rozwiązywaniu problemów. Korzystać z pomocy, gdy napotkają na trudności. Zaktywizowani uczniowie wspólnie dochodzą do właściwych rozwiązań w ten sposób utożsamiają się z grupą. Dzięki usłudze FTP uczniowie mogą pobierać materiały dydaktyczne z serwera, na którym zostały umieszczone przez nauczyciela i umieszczać tam swoje prace. Usługa ta pozwala również na ściąganie programów komputerowych w celu wykorzystania ich do realizacji zadań. W kształceniu zdalnym strony WWW zawierają treści kształcenia, dlatego służą jako podręcznik. Mogą być również wykorzystywane jako tablica informacyjna, na której nauczyciel umieszcza ogłoszenia odnośnie organizacji zajęć. Inne zastosowanie edukacyjne stron WWW w kształceniu zdalnym to interaktywne bazy danych. Polega to na tym, że uczniowie zbierają informacje potrzebne do realizacji postawionego zadania i umieszczają je w odpowiednich rekordach przygotowanych przez instruktora bazy danych. Zgromadzony materiał poddawany jest dyskusji przez dopisywanie refleksji i opinii w specjalnie przygotowanych do tego polach. WebQuest – rodzaj metody projektów zorientowanej na uczniowskie badania w oparciu o instrukcję umieszczoną na stronie internetowej. Celem WebQuestu jest rozwinięcie u uczniów umiejętności problemowego, krytycznego i twórczego myślenia oraz współpracy w zespole. Projekt w oparciu o pracę z komputerem determinuje aktywne działanie, pozwalając porzucić postawę biernego odbiorcy. WebQuest wykorzystuje zainteresowanie uczniów komputerem i Internetem, pozwala skierować je w odpowiednim kierunku i wykorzystać w procesie nauczania. Uczy przemyślanego i konstruktywnego korzystania z zasobów Internetu. Pokazuje, że wirtualna sieć może być narzędziem pracy, a nie wyłącznie rozrywki. Odpowiednio dobrany przez nauczyciela materiał źródłowy pozwala uczniom bardziej skupić się na krytycznej analizie i użyciu informacji niż na ich szukaniu w przepastnym Internecie. Synchroniczny sposób komunikowania wymaga ustalenia czasu i miejsca spotkania w sieci. Miejscem tym jest najczęściej chat room. Wykorzystywany jest, kiedy przy rozwiązaniu problemu ważna jest natychmiastowa odpowiedź. Od uczestników chatu wymagana jest koncentracja umysłowa i wewnętrzna dyscyplina oraz biegłość w obsłudze klawiatury. Ważne jest, aby wszyscy uczestnicy mieli możliwość dyskusji i nie byli ignorowani przez innych. Synchroniczny sposób komunikowania w kształceniu zdalnym przypomina dyskusję stosowaną w nauczaniu tradycyjnym.

Zasady bezpiecznej pracy przy komputerze:

Bezpieczeństwo i higiena pracy przy komputerze, ekranie telefonu itp. pozwala zniwelować skutki wpatrywania się w monitor przez kilka godzin, co może bardzo obciążać wzrok. W przypadku siedzącej pracy przed komputerem ważny jest odpowiedni dobór mebli. Kluczowe jest, aby krzesło miało regulowaną wysokość, fotel biurowy powinien mieć także regulowane odchylenie oparcia. Odległość twarzy od monitora powinna wynosić około 40-70 cm. Jeśli trudno jest się oderwać od komputera można pobrać darmową aplikację dostępną w sieci np. Anti-EyeStatin lub EyeCareReminder, które pomagają zaplanować czas spędzony przed monitorem, przypomną o przerwie i zaproponują ćwiczenie oczu.

Podstawowe zasady użytkowania komputera, telefonu, tabletu, itp. Należy:

- ü Przed przystąpieniem do pracy rozgrzać nadgarstki, palce, przedramiona,
- ü W pozycji siedzącej zachować naturalne krzywizny kręgosłupa i nie garbić się,
- ü Podpierać plecy w okolicy lędźwiowej,
- ü Opierać przedramiona na podłokietnikach,
- ü Pamiętać o tym, że górna krawędź monitora znajdowała się na wysokości oczu lub niżej,
- ü Co godzinę przerywać pracę lub zabawę i odpocząć – wykonać ćwiczenia relaksacyjne lub chociaż zmienić pozycję ciała,
- ü Wietrzyć pomieszczenia,
- ü Stosować ćwiczenia relaksacyjne oczu,
- ü Używać okularów korekcyjnych jeśli mamy wady wzroku,
- ü Nie należy: Używać sprzętu elektronicznego w skrajnie zgiętej pozycji tułowia, Ścisnąć kurczowo myszki, telefonu,

ü Uderzać mocno w klawisze,

ü Spędzać długiego czasu używając sprzętu elektronicznego.

Zasady bezpieczeństwa w sieci

Zrozumienie zagrożeń cyberbezpieczeństwa i stosowanie skutecznych sposobów zabezpieczania się przed tymi zagrożeniami to wiedza niezbędna każdemu użytkownikowi komputera, smartphona czy też usług internetowych.

Do najpopularniejszych zagrożeń w cyberprzestrzeni, z którymi mogą się Państwo spotkać, należą:

ü ataki z użyciem szkodliwego oprogramowania (malware, wirusy, robaki, itp.),

ü kradzieże tożsamości,

ü kradzieże (wyłudzenia), modyfikacje bądź niszczenie danych,

ü blokowanie dostępu do usług,

ü spam (niechciane lub niepotrzebne wiadomości elektroniczne),

ü ataki socjotechniczne (np. phishing, czyli wyłudzenie poufnych informacji przez podszywanie się pod godną zaufania osobę lub instytucję).

Sposoby zabezpieczenia się przed zagrożeniami:

ü Zainstaluj i używaj oprogramowania antywirusowego i spyware. Najlepiej stosuj ochronę w czasie rzeczywistym.

ü Aktualizuj oprogramowanie oraz bazy danych wirusów (dowiedz się czy twój program do ochrony przed wirusami posiada taką funkcję i robi to automatycznie).

ü Nie otwieraj plików nieznanego pochodzenia.

ü Nie korzystaj ze stron banków, poczty elektronicznej czy portali społecznościowych, które nie mają ważnego certyfikatu, posiadają połączenie szyfrowane, chyba że masz stuprocentową pewność z innego źródła, że strona taka jest bezpieczna.

ü Nie używaj niesprawdzonych programów zabezpieczających czy też do publikowania własnych plików w Internecie (mogą one np. podłączać niechciane linijki kodu do źródła strony).

ü Co jakiś czas skanuj komputer i sprawdzaj procesy sieciowe – jeśli się na tym nie znasz poproś o sprawdzenie kogoś, kto się zna. Czasami złośliwe oprogramowanie nawiązujące własne połączenia z Internetem, wysyłające twoje hasła i inne prywatne dane do sieci może się zainstalować na komputerze mimo dobrej ochrony – należy je wykryć i zlikwidować.

BHP w czasie epidemii

Wpisany przez Administrator
poniedziałek, 23 marca 2020 11:51

- ü Sprawdzaj pliki pobrane z Internetu za pomocą skanera.

- ü Staraj się nie odwiedzać zbyt często stron, które oferują niesamowite atrakcje (darmowe filmiki, muzykę, albo łatwy zarobek przy rozsyłaniu spamu) – często na takich stronach znajdują się ukryte wirusy, trojany i inne zagrożenia.

- ü Nie zostawiaj danych osobowych w niesprawdzonych serwisach i na stronach, jeżeli nie masz absolutnej pewności, że nie są one widoczne dla osób trzecich.

- ü Nie wysyłaj w e-mailach żadnych poufnych danych w formie otwartego tekstu.

- ü Aktualizuj system operacyjny i aplikacje bez zbędnej zwłoki.

- ü Pamiętaj o uruchomieniu firewalla.

- ü Wykonuj kopie zapasowe ważnych danych.

- ü Pamiętaj, że żaden bank czy Urząd nie wysyła e-maili do swoich klientów/interesantów z prośbą o podanie hasła lub loginu w celu ich weryfikacji.

**Jak zorganizować dzieciom miejsce do nauki w domu,
jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego**

uczenia się poza szkołą?

Jeżeli dziecko ma uczyć się w domu, ważne jest zadbanie o odpowiednie warunki, czas i miejsce do nauki. Należy postarać się, żeby dziecko odrabiało lekcje we własnym pokoju albo w takim pomieszczeniu, gdzie może być samo, żeby miało spokój i mogło się skupić. Miejsce pracy dziecka ma duże znaczenie, gdyż jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Warto zadbać o wygodną pozycję przy biurku, systematyczne wietrzenie pokoju oraz ograniczyć dostęp do takich „rozpraszaczy”, jak telewizor czy telefon. Jeżeli nauka odbywa się z wykorzystaniem komputera, powinniśmy zadbać o to, żeby dziecko mogło z niego skorzystać (ustalić czas dla każdego dziecka). W przypadku, gdy w domu uczy się więcej dzieci dobrze jest wprowadzić zasadę, że wszystkie dzieci uczą się w tym samym czasie. Zapobiegnie to pojawieniu się u dziecka poczuciu niesprawiedliwości i niechęci do nauki, związanej z tym, że ono musi się uczyć, a brat, czy siostra bawią się, grają na komputerze lub oglądają TV. Trzeba także pamiętać, że dzieci mają wyrobione już pewne nawyki związane z chodzeniem do szkoły i nauką, co warto wziąć pod uwagę planując czas na naukę, czyli porę dnia. Aby pomóc dziecku zorganizować się w nowej rzeczywistości, tj. nauce w domu, warto także ustalić z dzieckiem określony porządek nauki poszczególnych przedmiotów (to jak plan lekcji w szkole). Dobrze jest ustalić wspólnie z dzieckiem od czego zacznie, w czym może potrzebować pomocy. Nie wolno także zbyt długo koncentrować się na jednym temacie, czy przedmiocie. Urozmaicenie nauki pomoże uniknąć znudzenia. Oczywiście jak zawsze w przypadku nauki ważne jest zadbanie o odpowiednią ilość przerw, dietę i ruch (w związku z koniecznością pozostawania w domu może to być pomoc przy domowych obowiązkach, zabawa z rodzeństwem, gimnastyka). Dziecko powinno też czasem wyjść na spacer, a jeżeli jest to niemożliwe chociaż na balkon. Nauka w domu niesie ze sobą też pewne ryzyko, odruchowo możemy chcieć coś do dziecka powiedzieć, spytać, poprosić o pomoc. Ważne, żeby nie przerywać nauki, np. nie wołać do telefonu... W czasie, kiedy dzieci nie mogą wyjść z domu, żeby spotkać się z kolegami, dobrą motywacją do sprawnego poradzenia sobie z zaplanowaną na dany dzień nauką, jest perspektywa „spotkania” się z rówieśnikami po zakończeniu nauki na mediach społecznościowych, pogrania online w grę komputerową. Trzeba pamiętać, że kontakty z rówieśnikami są ważną potrzebą rozwojową dzieci. Rodzice powinni także dawać dzieciom do zrozumienia, że nauka jest ważna, interesować się tym, co robią. Jeżeli mamy taką możliwość można wspólnie z dzieckiem obejrzeć zaproponowany przez nauczyciela film, wybrać się na wirtualną wycieczkę np. do muzeum powstania warszawskiego, gdy z historii jest omawiany dany temat, obejrzeć i zrobić zaproponowany przez nauczyciela eksperyment z chemii czy fizyki, czy też film. Ważne, żeby pobudzać w dzieciach ciekawość poznawczą i pokazywać, że to co robią jest ważne dla rodzica. W dobie zasobów internetu i dostępu do ciekawych propozycji, możemy sprawić, że nauka w domu nie będzie tylko przykrym obowiązkiem. Nauka w domu daje też możliwości inne niż szkoła, np. czytania tematu czy książki w ulubionej pozycji i miejscu, np. na kanapie. Warto dzieciom na to pozwolić, aby nie musiały siedzieć tylko przy biurku. Dzieci, podobnie jak dorośli,

lubią być ekspertami w tym co robią, zabawa w szkołę i uczenie młodszego rodzeństwa może być dobrym sposobem na naukę i przy okazji dobrą zabawą (szczególnie w przypadku młodszych dzieci). Ważne jest też to, jak spędzamy czas i co robimy z dziećmi, oprócz nauki. Warto znaleźć czas na rozmowę, wspólne obejrzenie filmu, zagranie

w ulubioną grę planszową, czy upieczenie ciasta... Przymusowy pobyt dziecka w domu nie może kojarzyć się tylko z nauką. **Rodzicu,**

- zachęcaj dziecko do samodzielnej nauki w czasie gdy nie będzie lekcji w szkole.
- zachęcaj do zdalnego kontaktu ze swoimi nauczycielami (dziennik elektroniczny, portale społecznościowe, komunikatory)
- rygorystycznie przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz;
- śledź na bieżąco komunikaty GIS, MZ i MEN o sytuacji epidemiologicznej w kraju oraz informacje przesyłane przez dyrektora szkoły.

Uczniu

- pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i swoich bliskich w domu, przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz.
- unikaj miejsc, gdzie są duże skupiska ludzi (np. komunikacja publiczna, kino, teatr, centra handlowe);
- przerwa w funkcjonowaniu szkoły nie powinna oznaczać dni wolnych od nauki, odpowiedzialnie wykorzystuj czas zawieszenia zajęć;
- przeczytaj ulubioną książkę, spróbuj uzupełnić swoje wiadomości lub rozwijaj kompetencje.
- kontaktuj się ze swoimi nauczycielami - sprawdzaj pocztę e-mailową, e-dziennik, komunikatory;

Przypominam, że pracujesz z podręcznikiem, lekturą, robisz notatki, zaglądasz na strony internetowe. A więc: **SYSTEMATYCZNOŚĆ** przede wszystkim.

Drodzy nauczyciele

Jesteśmy w wyjątkowej sytuacji w związku z dwutygodniowym zawieszeniem zajęć dydaktyczno-wychowawczych, dlatego aby pomóc Wam w organizacji zajęć edukacyjnych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość zachęcam do skorzystania z dostępnych stron internetowych, rekomendowanych przez MEN, na których znajdują się materiały i wskazówki do pracy zdalnej z uczniami, które mogą być wykorzystywane przez Was do przygotowania materiałów do samodzielnej pracy uczniów w domu m.in.:

www.edpodreczniki.pl , www.cke.gov.pl , www.gov.pl/zdalnelekcje ,

www.men.gov.pl . <https://www.gov.pl/web/edukacja/lekcje-z-internetu>

Informacje dla nauczycieli, uczniów i rodziców o kształceniu na odległość w szkole, z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.

W kształceniu na odległość proces nauczania jest pobudzany i kierowany przez nauczyciela w sposób pośredni i ciągły za pomocą różnych mediów pozwalających pokonać dystans. Mediami nauczania mogą być: telefon, laptop, tablet, komputer stacjonarny tj. środki pośredniczące w procesie komunikowania prezentujące treści nauczania. Nie każde medium nadaje się w jednakowy sposób do pełnienia określonej funkcji kształceniowej w danym procesie nauczania, należy więc dokonać wyboru odpowiedniego do danej sytuacji edukacyjnej środka przekazu z uwagi na wiek odbiorcy lub prezentowane treści. W nauczaniu na odległość musimy brać pod uwagę umiejętności informatyczne nauczycieli ale głównie zdolności percepcyjne uczniów i posiadane przez nich media. Wymagany sprzęt i narzędzia Kształcenie na odległość to komunikowanie się za pomocą podstawowych usług Internetu takich jak poczta elektroniczna, lista dyskusyjna, chat room, FTP (Serwer FTP, zależnie od konfiguracji, może pozwalać na anonimowy, czyli bez podawania hasła uwierzytelniającego, dostęp do jego zasobów. Najczęściej jednak serwer FTP autoryzuje każde połączenie za pomocą loginu i hasła) strony WWW, aplikacje, i inne. Nauczyciel przygotowuje materiały dydaktyczne, które umieszcza w sieci lub przesyła bezpośrednio swoim uczniom.

Przez sieć:

ü daje im wskazówki,

ü przekazuje instrukcje,

ü kieruje procesem kształcenia, stwarzając warunki do pracy indywidualnej, grupowej i zespołowej.

Uczniowie komunikują się z nauczycielem lub wchodzą w interakcje z grupą i materiałem kształcenia. Komunikowanie się przez Internet może przebiegać w dwóch trybach: synchronicznym – komunikowanie w czasie rzeczywistym (on-line) oraz z przesunięciem w czasie, czyli trybie asynchronicznym. W trybie asynchronicznym wysyłanie komunikatów następuje w różnym czasie. Uczniom daje to możliwość przemyślenia problematyki zajęć i przygotowania odpowiedzi. Asynchroniczny tryb komunikowania jest najlepszy do wszelkiego rodzaju ćwiczeń utrwalających.

W indywidualnych kontaktach nauczyciela i ucznia najlepiej sprawdza się poczta elektroniczna, daje ona możliwość dostosowania komunikatów do poziomu ucznia zarówno zdolnego, jaki i słabego. Na równoczesne przesyłanie wiadomości między członkami grupy pozwala lista dyskusyjna. Dzięki niej uczniowie porozumiewają się między sobą, a nauczyciel z całą klasą. Mogą wymieniać się doświadczeniami, pomysłami w rozwiązywaniu problemów. Korzystać z pomocy, gdy napotkają na trudności. Zaktywizowani uczniowie wspólnie dochodzą do właściwych rozwiązań w ten sposób utożsamiają się z grupą. Dzięki usłudze FTP uczniowie mogą pobierać materiały dydaktyczne z serwera, na którym zostały umieszczone przez nauczyciela i umieszczać tam swoje prace. Usługa ta pozwala również na ściągnięcie programów komputerowych w celu wykorzystania ich do realizacji zadań. W kształceniu zdalnym strony WWW zawierają treści kształcenia, dlatego służą jako podręcznik. Mogą być również wykorzystywane jako tablica informacyjna, na której nauczyciel umieszcza ogłoszenia odnośnie organizacji zajęć. Inne zastosowanie edukacyjne stron WWW w kształceniu zdalnym to interaktywne bazy danych. Polega to na tym, że uczniowie zbierają informacje potrzebne do realizacji postawionego zadania i umieszczają je w odpowiednich rekordach przygotowanych przez instruktora bazy danych. Zgromadzony materiał poddawany jest dyskusji przez dopisywanie refleksji i opinii w specjalnie przygotowanych do tego polach. WebQuest – rodzaj metody projektów zorientowanej na uczniowskie badania w oparciu o instrukcję umieszczoną na stronie internetowej. Celem WebQuestu jest rozwinięcie u uczniów umiejętności problemowego, krytycznego i twórczego myślenia oraz współpracy w zespole. Projekt w oparciu o pracę z komputerem determinuje aktywne działanie, pozwalając porzucić postawę biernego odbiorcy. WebQuest wykorzystuje zainteresowanie uczniów komputerem i Internetem, pozwala skierować je w odpowiednim kierunku i wykorzystać w procesie nauczania. Uczy przemyślanego i konstruktywnego korzystania z zasobów Internetu. Pokazuje, że wirtualna sieć może być narzędziem pracy, a nie wyłącznie rozrywki. Odpowiednio dobrany przez nauczyciela materiał źródłowy pozwala uczniom bardziej skupić się na krytycznej analizie i użyciu informacji niż na ich szukaniu w przepastnym Internecie. Synchroniczny sposób komunikowania wymaga ustalenia czasu i miejsca spotkania w sieci. Miejscem tym jest najczęściej chat room. Wykorzystywany jest, kiedy przy rozwiązaniu problemu ważna jest natychmiastowa odpowiedź. Od uczestników chatu wymagana jest koncentracja umysłowa i wewnętrzna dyscyplina oraz biegłość w obsłudze klawiatury. Ważne jest, aby wszyscy uczestnicy mieli możliwość dyskusji i nie byli ignorowani przez innych. Synchroniczny sposób komunikowania w kształceniu zdalnym przypomina dyskusję stosowaną w nauczaniu tradycyjnym.

Zasady bezpiecznej pracy przy komputerze:

Bezpieczeństwo i higiena pracy przy komputerze, ekranie telefonu itp. pozwala zniwelować skutki wpatrywania się w monitor przez kilka godzin, co może bardzo obciążać wzrok. W przypadku siedzącej pracy przed komputerem ważny jest odpowiedni dobór mebli. Kluczowe jest, aby krzesło miało regulowaną wysokość, fotel biurowy powinien mieć także regulowane odchylenie oparcia. Odległość twarzy od monitora powinna wynosić około 40-70 cm. Jeśli trudno jest się oderwać od komputera można pobrać darmową aplikację dostępną w sieci np. Anti-EyeStatin lub EyeCareReminder, które pomagają zaplanować czas spędzony przed monitorem, przypominają o przerwie i proponują ćwiczenie oczu.

Podstawowe zasady użytkowania komputera, telefonu, tabletu, itp. Należy:

- ü Przed przystąpieniem do pracy rozgrzać nadgarstki, palce, przedramiona,
- ü W pozycji siedzącej zachować naturalne krzywizny kręgosłupa i nie garbić się,
- ü Podpierać plecy w okolicy lędźwiowej,
- ü Opierać przedramiona na podłokietnikach,
- ü Pamiętać o tym, że górna krawędź monitora znajdowała się na wysokości oczu lub niżej,
- ü Co godzinę przerywać pracę lub zabawę i odpocząć – wykonać ćwiczenia relaksacyjne lub chociaż zmienić pozycję ciała,

BHP w czasie epidemii

Wpisany przez Administrator
poniedziałek, 23 marca 2020 11:51

ü Wietrzyć pomieszczenia,

ü Stosować ćwiczenia relaksacyjne oczu,

ü Używać okularów korekcyjnych jeśli mamy wady wzroku,

ü Nie należy: Używać sprzętu elektronicznego w skrócie tułowia, Ścisnąć kurczowo myszki, telefonu,

ü Uderzać mocno w klawisze,

ü Spędzać długiego czasu używając sprzętu elektronicznego.

Zasady bezpieczeństwa w sieci

Zrozumienie zagrożeń cyberbezpieczeństwa i stosowanie skutecznych sposobów zabezpieczania się przed tymi zagrożeniami to wiedza niezbędna każdemu użytkownikowi komputera, smartphona czy też usług internetowych.

Do najpopularniejszych zagrożeń w cyberprzestrzeni, z którymi mogą się Państwo spotkać, należą:

ü ataki z użyciem szkodliwego oprogramowania (malware, wirusy, robaki, itp.),

- ü kradzieże tożsamości,
- ü kradzieże (wyłudzenia), modyfikacje bądź niszczenie danych,
- ü blokowanie dostępu do usług,
- ü spam (niechciane lub niepotrzebne wiadomości elektroniczne),
- ü ataki socjotechniczne (np. phishing, czyli wyłudzenie poufnych informacji przez podszywanie się pod godną zaufania osobę lub instytucję).

Sposoby zabezpieczenia się przed zagrożeniami:

- ü Zainstaluj i używaj oprogramowania antywirusowego i spyware. Najlepiej stosuj ochronę w czasie rzeczywistym.
- ü Aktualizuj oprogramowanie oraz bazy danych wirusów (dowiedz się czy twój program do ochrony przed wirusami posiada taką funkcję i robi to automatycznie).
- ü Nie otwieraj plików nieznanego pochodzenia.
- ü Nie korzystaj ze stron banków, poczty elektronicznej czy portali społecznościowych, które nie

mają ważnego certyfikatu, posiadają połączenie szyfrowane, chyba że masz stuprocentową pewność z innego źródła, że strona taka jest bezpieczna.

ü Nie używaj niesprawdzonych programów zabezpieczających czy też do publikowania własnych plików w Internecie (mogą one np. podłączać niechciane linijki kodu do źródła strony).

ü Co jakiś czas skanuj komputer i sprawdzaj procesy sieciowe – jeśli się na tym nie znasz poproś o sprawdzenie kogoś, kto się zna. Czasami złośliwe oprogramowanie nawiązujące własne połączenia z Internetem, wysyłające twoje hasła i inne prywatne dane do sieci może się zainstalować na komputerze mimo dobrej ochrony – należy je wykryć i zlikwidować.

ü Sprawdzaj pliki pobrane z Internetu za pomocą skanera.

ü Staraj się nie odwiedzać zbyt często stron, które oferują niesamowite atrakcje (darmowe filmiki, muzykę, albo łatwy zarobek przy rozsyłaniu spamu) – często na takich stronach znajdują się ukryte wirusy, trojany i inne zagrożenia.

ü Nie zostawiaj danych osobowych w niesprawdzonych serwisach i na stronach, jeżeli nie masz absolutnej pewności, że nie są one widoczne dla osób trzecich.

ü Nie wysyłaj w e-mailach żadnych poufnych danych w formie otwartego tekstu.

ü Aktualizuj system operacyjny i aplikacje bez zbędnej zwłoki.

ü Pamiętaj o uruchomieniu firewalla.

ü Wykonuj kopie zapasowe ważnych danych.

ü Pamiętaj, że żaden bank czy Urząd nie wysyła e-maili do swoich klientów/interesantów z prośbą o podanie hasła lub loginu w celu ich weryfikacji.

Jak zorganizować dzieciom miejsce do nauki w domu, jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą?

Jeżeli dziecko ma uczyć się w domu, ważne jest zadbanie o odpowiednie warunki, czas i miejsce do nauki. Należy postarać się, żeby dziecko odrabiało lekcje we własnym pokoju albo w takim pomieszczeniu, gdzie może być samo, żeby miało spokój i mogło się skupić. Miejsce pracy dziecka ma duże znaczenie, gdyż jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Warto zadbać o wygodną pozycję przy biurku, systematyczne wietrzenie pokoju oraz ograniczyć dostęp do takich „rozpraszaczy”, jak telewizor czy telefon. Jeżeli nauka odbywa się z wykorzystaniem komputera, powinniśmy zadbać o to, żeby dziecko mogło z niego skorzystać (ustalić czas dla każdego dziecka). W przypadku, gdy w domu uczy się więcej dzieci dobrze jest wprowadzić zasadę, że wszystkie dzieci uczą się w tym samym czasie. Zapobiegnie to pojawieniu się u dziecka poczuciu niesprawiedliwości i niechęci do nauki, związanej z tym, że ono musi się uczyć, a brat, czy siostra bawią się, grają na komputerze lub oglądają TV. Trzeba także pamiętać, że dzieci mają wyrobione już pewne nawyki związane z chodzeniem do szkoły i nauką, co warto wziąć pod uwagę planując czas na naukę, czyli porę dnia. Aby pomóc dziecku zorganizować się w nowej rzeczywistości, tj. nauce w domu, warto także ustalić z dzieckiem określony porządek nauki poszczególnych przedmiotów (to jak plan lekcji w szkole). Dobrze jest ustalić wspólnie z dzieckiem od czego zaczną, w czym może potrzebować pomocy. Nie wolno także zbyt długo koncentrować się na jednym temacie, czy przedmiocie. Urozmaicenie nauki pomoże uniknąć znudzenia. Oczywiście jak zawsze w przypadku nauki ważne jest zadbanie o odpowiednią ilość przerw, dietę i ruch (w związku z koniecznością pozostawania w domu może to być pomoc przy domowych obowiązkach, zabawa z rodzeństwem, gimnastyka). Dziecko powinno też czasem wyjść na

spacer, a jeżeli jest to niemożliwe chociaż na balkon. Nauka w domu niesie ze sobą też pewne ryzyko, odruchowo możemy chcieć coś do dziecka powiedzieć, spytać, poprosić o pomoc. Ważne, żeby nie przerywać nauki, np. nie wołać do telefonu... W czasie, kiedy dzieci nie mogą wyjść z domu, żeby spotkać się z kolegami, dobrą motywacją do sprawnego poradzenia sobie z zaplanowaną na dany dzień nauką, jest perspektywa „spotkania” się z rówieśnikami po zakończeniu nauki na mediach społecznościowych, pogrania online w grę komputerową. Trzeba pamiętać, że kontakty z rówieśnikami są ważną potrzebą rozwojową dzieci. Rodzice powinni także dawać dzieciom do zrozumienia, że nauka jest ważna, interesować się tym, co robią. Jeżeli mamy taką możliwość można wspólnie z dzieckiem obejrzeć zaproponowany przez nauczyciela film, wybrać się na wirtualną wycieczkę np. do muzeum powstania warszawskiego, gdy z historii jest omawiany dany temat, obejrzeć i zrobić zaproponowany przez nauczyciela eksperyment z chemii czy fizyki, czy też film. Ważne, żeby pobudzać w dzieciach ciekawość poznawczą i pokazywać, że to co robią jest ważne dla rodzica. W dobie zasobów internetu i dostępu do ciekawych propozycji, możemy sprawić, że nauka w domu nie będzie tylko przykrym obowiązkiem. Nauka w domu daje też możliwości inne niż szkoła, np. czytania tematu czy książki w ulubionej pozycji i miejscu, np. na kanapie. Warto dzieciom na to pozwolić, aby nie musiały siedzieć tylko przy biurku. Dzieci, podobnie jak dorośli, lubią być ekspertami w tym co robią, zabawa w szkołę i uczenie młodszego rodzeństwa może być dobrym sposobem na naukę i przy okazji dobrą zabawą (szczególnie w przypadku młodszych dzieci). Ważne jest też to, jak spędzamy czas i co robimy z dziećmi, oprócz nauki. Warto znaleźć czas na rozmowę, wspólne obejrzenie filmu, zagranie

w ulubioną grę planszową, czy upieczenie ciasta... Przymusowy pobyt dziecka w domu nie może kojarzyć się tylko z nauką. **Rodzicu,**

- zachęcaj dziecko do samodzielnej nauki w czasie gdy nie będzie lekcji w szkole.
- zachęcaj do zdalnego kontaktu ze swoimi nauczycielami (dziennik elektroniczny, portale społecznościowe, komunikatory)
- rygorystycznie przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz;
- śledź na bieżąco komunikaty GIS, MZ i MEN o sytuacji epidemiologicznej w kraju oraz informacje przesyłane przez dyrektora szkoły.

Uczniu

- pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i swoich bliskich w domu, przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz.
- unikaj miejsc, gdzie są duże skupiska ludzi (np. komunikacja publiczna, kino, teatr, centra handlowe);
- przerwa w funkcjonowaniu szkoły nie powinna oznaczać dni wolnych od nauki, odpowiedzialnie wykorzystuj czas zawieszenia zajęć;
- przeczytaj ulubioną książkę, spróbuj uzupełnić swoje wiadomości lub rozwijaj kompetencje.
- kontaktuj się ze swoimi nauczycielami - sprawdzaj pocztę e-mailową, e-dziennik, komunikatory;

Przypominam, że pracujesz z podręcznikiem, lekturą, robisz notatki, zaglądasz na strony internetowe. A więc: **SYSTEMATYCZNOŚĆ** przede wszystkim.

Drodzy nauczyciele

Jesteśmy w wyjątkowej sytuacji w związku z dwutygodniowym zawieszeniem zajęć dydaktyczno-wychowawczych, dlatego aby pomóc Wam w organizacji zajęć edukacyjnych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość zachęcam do skorzystania z dostępnych stron internetowych, rekomendowanych przez MEN, na których znajdują się materiały i wskazówki do pracy zdalnej z uczniami, które mogą być wykorzystywane przez Was

do przygotowania materiałów do samodzielnej pracy uczniów w domu m.in.:

www.edpodreczniki.pl , www.cke.gov.pl , www.gov.pl/zdalnelekcje ,

www.men.gov.pl . <https://www.gov.pl/web/edukacja/lekcje-z-internetu>

Informacje dla nauczycieli, uczniów i rodziców o kształceniu na odległość w szkole, z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.

W kształceniu na odległość proces nauczania jest pobudzany i kierowany przez nauczyciela w sposób pośredni i ciągły za pomocą różnych mediów pozwalających pokonać dystans. Mediami nauczania mogą być: telefon, laptop, tablet, komputer stacjonarny tj. środki pośredniczące w procesie komunikowania prezentujące treści nauczania. Nie każde medium nadaje się w jednakowy sposób do pełnienia określonej funkcji kształceniowej w danym procesie nauczania, należy więc dokonać wyboru odpowiedniego do danej sytuacji edukacyjnej środka przekazu z uwagi na wiek odbiorcy lub prezentowane treści. W nauczaniu na odległość musimy brać pod uwagę umiejętności informatyczne nauczycieli ale głównie zdolności percepcyjne uczniów i posiadane przez nich media. Wymagany sprzęt i narzędzia Kształcenie na odległość to komunikowanie się za pomocą podstawowych usług Internetu takich jak poczta elektroniczna, lista dyskusyjna, chatt room, FTP (Serwer FTP, zależnie od konfiguracji, może

pozwalać na anonimowy, czyli bez podawania hasła uwierzytelniającego, dostęp do jego zasobów. Najczęściej jednak serwer FTP autoryzuje każde połączenie za pomocą loginu i hasła) strony WWW, aplikacje, i inne. Nauczyciel przygotowuje materiały dydaktyczne, które umieszcza w sieci lub przesyła bezpośrednio swoim uczniom.

Przez sieć:

ü daje im wskazówki,

ü przekazuje instrukcje,

ü kieruje procesem kształcenia, stwarzając warunki do pracy indywidualnej, grupowej i zespołowej.

Uczniowie komunikują się z nauczycielem lub wchodzą w interakcje z grupą i materiałem kształcenia. Komunikowanie się przez Internet może przebiegać w dwóch trybach: synchronicznym– komunikowanie w czasie rzeczywistym (on-line) oraz z przesunięciem w czasie, czyli trybie asynchronicznym. W trybie asynchronicznym wysyłanie komunikatów następuje w różnym czasie. Uczniom daje to możliwość przemyślenia problematyki zajęć i przygotowania odpowiedzi. Asynchroniczny tryb komunikowania jest najlepszy do wszelkiego rodzaju ćwiczeń utrwalających.

W indywidualnych kontaktach nauczyciela i ucznia najlepiej sprawdza się poczta elektroniczna, daje ona możliwość dostosowania komunikatów do poziomu ucznia zarówno zdolnego, jaki i słabego. Na równoczesne przesyłanie wiadomości między członkami grupy pozwala lista dyskusyjna. Dzięki niej uczniowie porozumiewają się między sobą, a nauczyciel z całą klasą. Mogą wymieniać się doświadczeniami, pomysłami w rozwiązywaniu problemów. Korzystać z pomocy, gdy napotkają na trudności. Zaktywizowani uczniowie wspólnie dochodzą do właściwych rozwiązań w ten sposób utożsamiają się z grupą. Dzięki usłudze FTP uczniowie mogą pobierać materiały dydaktyczne z serwera, na którym zostały umieszczone przez nauczyciela i umieszczać tam swoje prace. Usługa ta pozwala również na ściągnięcie programów komputerowych w celu wykorzystania ich do realizacji zadań. W kształceniu zdalnym strony WWW zawierają treści kształcenia, dlatego służą jako podręcznik. Mogą być również wykorzystywane jako tablica informacyjna, na której nauczyciel umieszcza ogłoszenia odnośnie organizacji zajęć. Inne zastosowanie edukacyjne stron WWW w kształceniu zdalnym to interaktywne bazy danych. Polega to na tym, że uczniowie zbierają informacje potrzebne do realizacji postawionego zadania i umieszczają je w odpowiednich rekordach przygotowanych

przez instruktora bazy danych. Zgromadzony materiał poddawany jest dyskusji przez dopisywanie refleksji i opinii w specjalnie przygotowanych do tego polach. WebQuest – rodzaj metody projektów zorientowanej na uczniowskie badania w oparciu o instrukcję umieszczoną na stronie internetowej. Celem WebQuestu jest rozwinięcie u uczniów umiejętności problemowego, krytycznego i twórczego myślenia oraz współpracy w zespole. Projekt w oparciu o pracę z komputerem determinuje aktywne działanie, pozwalając porzucić postawę biernego odbiorcy. WebQuest wykorzystuje zainteresowanie uczniów komputerem i Internetem, pozwala skierować je w odpowiednim kierunku i wykorzystać w procesie nauczania. Uczy przemyślanego i konstruktywnego korzystania z zasobów Internetu. Pokazuje, że wirtualna sieć może być narzędziem pracy, a nie wyłącznie rozrywki. Odpowiednio dobrany przez nauczyciela materiał źródłowy pozwala uczniom bardziej skupić się na krytycznej analizie i użyciu informacji niż na ich szukaniu w przepastnym Internecie. Synchroniczny sposób komunikowania wymaga ustalenia czasu i miejsca spotkania w sieci. Miejscem tym jest najczęściej chat room. Wykorzystywany jest, kiedy przy rozwiązaniu problemu ważna jest natychmiastowa odpowiedź. Od uczestników chatu wymagana jest koncentracja umysłowa i wewnętrzna dyscyplina oraz biegłość w obsłudze klawiatury. Ważne jest, aby wszyscy uczestnicy mieli możliwość dyskusji i nie byli ignorowani przez innych. Synchroniczny sposób komunikowania w kształceniu zdalnym przypomina dyskusję stosowaną w nauczaniu tradycyjnym.

Zasady bezpiecznej pracy przy komputerze:

Bezpieczeństwo i higiena pracy przy komputerze, ekranie telefonu itp. pozwala zniwelować skutki wpatrywania się w monitor przez kilka godzin, co może bardzo obciążać wzrok. W przypadku siedzącej pracy przed komputerem ważny jest odpowiedni dobór mebli. Kluczowe jest, aby krzesło miało regulowaną wysokość, fotel biurowy powinien mieć także regulowane odchylenie oparcia. Odległość twarzy od monitora powinna wynosić około 40-70 cm. Jeśli trudno jest się oderwać od komputera można pobrać darmową aplikację dostępną w sieci np. Anti-EyeStatin lub EyeCareReminder, które pomagają zaplanować czas spędzony przed monitorem, przypominają o przerwie i zaproponują ćwiczenie oczu.

Podstawowe zasady użytkowania komputera, telefonu, tabletu, itp. Należy:

ü Przed przystąpieniem do pracy rozgrzać nadgarstki, palce, przedramiona,

BHP w czasie epidemii

Wpisany przez Administrator
poniedziałek, 23 marca 2020 11:51

- ü W pozycji siedzącej zachować naturalne krzywizny kręgosłupa i nie garbić się,

- ü Podpierać plecy w okolicy lędźwiowej,

- ü Opierać przedramiona na podłokietnikach,

- ü Pamiętać o tym, że górna krawędź monitora znajdowała się na wysokości oczu lub niżej,

- ü Co godzinę przerywać pracę lub zabawę i odpocząć – wykonać ćwiczenia relaksacyjne lub chociaż zmienić pozycję ciała,

- ü Wietrzyć pomieszczenia,

- ü Stosować ćwiczenia relaksacyjne oczu,

- ü Używać okularów korekcyjnych jeśli mamy wady wzroku,

- ü Nie należy: Używać sprzętu elektronicznego w skrajnie zgiętej szyi, Ścisnąć kurczowo myszki, telefonu,

- ü Uderzać mocno w klawisze,

- ü Spędzać długiego czasu używając sprzętu elektronicznego.

Zasady bezpieczeństwa w sieci

Zrozumienie zagrożeń cyberbezpieczeństwa i stosowanie skutecznych sposobów zabezpieczania się przed tymi zagrożeniami to wiedza niezbędna każdemu użytkownikowi komputera, smartphona czy też usług internetowych.

Do najpopularniejszych zagrożeń w cyberprzestrzeni, z którymi mogą się Państwo spotkać, należą:

- ü ataki z użyciem szkodliwego oprogramowania (malware, wirusy, robaki, itp.),
- ü kradzieże tożsamości,
- ü kradzieże (wyłudzenia), modyfikacje bądź niszczenie danych,
- ü blokowanie dostępu do usług,
- ü spam (niechciane lub niepotrzebne wiadomości elektroniczne),
- ü ataki socjotechniczne (np. phishing, czyli wyłudzenie poufnych informacji przez podszywanie się pod godną zaufania osobę lub instytucję).

Sposoby zabezpieczenia się przed zagrożeniami:

- ü Zainstaluj i używaj oprogramowania antywirusowego i spyware. Najlepiej stosuj ochronę w czasie rzeczywistym.

- ü Aktualizuj oprogramowanie oraz bazy danych wirusów (dowiedz się czy twój program do ochrony przed wirusami posiada taką funkcję i robi to automatycznie).

- ü Nie otwieraj plików nieznanego pochodzenia.

- ü Nie korzystaj ze stron banków, poczty elektronicznej czy portali społecznościowych, które nie mają ważnego certyfikatu, posiadają połączenie szyfrowane, chyba że masz stuprocentową pewność z innego źródła, że strona taka jest bezpieczna.

- ü Nie używaj niesprawdzonych programów zabezpieczających czy też do publikowania własnych plików w Internecie (mogą one np. podłączać niechciane linijki kodu do źródła strony).

- ü Co jakiś czas skanuj komputer i sprawdzaj procesy sieciowe – jeśli się na tym nie znasz poproś o sprawdzenie kogoś, kto się zna. Czasami złośliwe oprogramowanie nawiązujące własne połączenia z Internetem, wysyłające twoje hasła i inne prywatne dane do sieci może się zainstalować na komputerze mimo dobrej ochrony – należy je wykryć i zlikwidować.

- ü Sprawdzaj pliki pobrane z Internetu za pomocą skanera.

- ü Staraj się nie odwiedzać zbyt często stron, które oferują niesamowite atrakcje (darmowe filmiki, muzykę, albo łatwy zarobek przy rozsyłaniu spamu) – często na takich stronach znajdują się ukryte wirusy, trojany i inne zagrożenia.

BHP w czasie epidemii

Wpisany przez Administrator
poniedziałek, 23 marca 2020 11:51

ü Nie zostawiaj danych osobowych w niesprawdzonych serwisach i na stronach, jeżeli nie masz absolutnej pewności, że nie są one widoczne dla osób trzecich.

ü Nie wysyłaj w e-mailach żadnych poufnych danych w formie otwartego tekstu.

ü Aktualizuj system operacyjny i aplikacje bez zbędnej zwłoki.

ü Pamiętaj o uruchomieniu firewalla.

ü Wykonuj kopie zapasowe ważnych danych.

ü Pamiętaj, że żaden bank czy Urząd nie wysyła e-maili do swoich klientów/interesantów z prośbą o podanie hasła lub loginu w celu ich weryfikacji.

**Jak zorganizować dzieciom miejsce do nauki w domu,
jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego
uczenia się poza szkołą?**

Jeżeli dziecko ma uczyć się w domu, ważne jest zadbanie o odpowiednie warunki, czas i miejsce do nauki. Należy postarać się, żeby dziecko odrabiało lekcje we własnym pokoju albo w takim pomieszczeniu, gdzie może być samo, żeby miało spokój i mogło się skupić. Miejsce pracy dziecka ma duże znaczenie, gdyż jest istotnym warunkiem efektywnej nauki. Warto zadbać o wygodną pozycję przy biurku, systematyczne wietrzenie pokoju oraz ograniczyć dostęp do takich „rozpraszaczy”, jak telewizor czy telefon. Jeżeli nauka odbywa się z wykorzystaniem komputera, powinniśmy zadbać o to, żeby dziecko mogło z niego skorzystać (ustalić czas dla każdego dziecka). W przypadku, gdy w domu uczy się więcej dzieci dobrze jest wprowadzić zasadę, że wszystkie dzieci uczą się w tym samym czasie. Zapobiegnie to pojawieniu się u dziecka poczuciu niesprawiedliwości i niechęci do nauki, związanej z tym, że ono musi się uczyć, a brat, czy siostra bawią się, grają na komputerze lub oglądają TV. Trzeba także pamiętać, że dzieci mają wyrobione już pewne nawyki związane z chodzeniem do szkoły i nauką, co warto wziąć pod uwagę planując czas na naukę, czyli porę dnia. Aby pomóc dziecku zorganizować się w nowej rzeczywistości, tj. nauce w domu, warto także ustalić z dzieckiem określony porządek nauki poszczególnych przedmiotów (to jak plan lekcji w szkole). Dobrze jest ustalić wspólnie z dzieckiem od czego zacznie, w czym może potrzebować pomocy. Nie wolno także zbyt długo koncentrować się na jednym temacie, czy przedmiocie. Urozmaicanie nauki pomoże uniknąć znudzenia. Oczywiście jak zawsze w przypadku nauki ważne jest zadbanie o odpowiednią ilość przerw, dietę i ruch (w związku z koniecznością pozostawania w domu może to być pomoc przy domowych obowiązkach, zabawa z rodzeństwem, gimnastyka). Dziecko powinno też czasem wyjść na spacer, a jeżeli jest to niemożliwe chociaż na balkon. Nauka w domu niesie ze sobą też pewne ryzyko, odruchowo możemy chcieć coś do dziecka powiedzieć, spytać, poprosić o pomoc. Ważne, żeby nie przerywać nauki, np. nie wołać do telefonu... W czasie, kiedy dzieci nie mogą wyjść z domu, żeby spotkać się z kolegami, dobrą motywacją do sprawnego poradzenia sobie z zaplanowaną na dany dzień nauką, jest perspektywa „spotkania” się z rówieśnikami po zakończeniu nauki na mediach społecznościowych, pogrania online w grę komputerową. Trzeba pamiętać, że kontakty z rówieśnikami są ważną potrzebą rozwojową dzieci. Rodzice powinni także dawać dzieciom do zrozumienia, że nauka jest ważna, interesować się tym, co robią. Jeżeli mamy taką możliwość można wspólnie z dzieckiem obejrzeć zaproponowany przez nauczyciela film, wybrać się na wirtualną wycieczkę np. do muzeum powstania warszawskiego, gdy z historii jest omawiany dany temat, obejrzeć i zrobić zaproponowany przez nauczyciela eksperyment z chemii czy fizyki, czy też film. Ważne, żeby pobudzać w dzieciach ciekawość poznawczą i pokazywać, że to co robią jest ważne dla rodzica. W dobie zasobów internetu i dostępu do ciekawych propozycji, możemy sprawić, że nauka w domu nie będzie tylko przykrym obowiązkiem. Nauka w domu daje też możliwości inne niż szkoła, np. czytania tematu czy książki w ulubionej pozycji i miejscu, np. na kanapie. Warto dzieciom na to pozwolić, aby nie musiały siedzieć tylko przy biurku. Dzieci, podobnie jak dorośli, lubią być ekspertami w tym co robią, zabawa w szkołę i uczenie młodszego rodzeństwa może być dobrym sposobem na naukę i przy okazji dobrą zabawą (szczególnie w przypadku młodszych dzieci). Ważne jest też to, jak spędzamy czas i co robimy z dziećmi, oprócz nauki. Warto znaleźć czas na rozmowę, wspólne obejście filmu, zagranie w ulubioną grę planszową, czy upieczenie ciasta... Przymusowy pobyt dziecka w domu nie może kojarzyć się tylko z nauką.