

Szanowni rodzice i opiekunowie, nauczyciele, drodzy uczniowie!

W związku z zaistniałą w naszym kraju sytuacją epidemiczną i brakiem możliwości prowadzenia stacjonarnych zajęć dydaktyczno – opiekuńczych na terenie szkoły, koniecznością staje się nauczanie za pośrednictwem Internetu. Zdalna edukacja jest obecnie ważnym elementem nowoczesnego systemu nauczania. Dzięki niej, umożliwia się wszystkim osobom ustawiczne kształcenie, kształcenie bez żadnych ograniczeń. E – learning jest nauczaniem na odległość z wykorzystaniem technik komputerowych i Internetu, który wspiera tradycyjny proces nauczania za pomocą komputerów osobistych i materiałów prezentowanych w Internecie. Internet jest doskonałym medium komunikacyjnym i narzędziem wykorzystywanym w celu zdobywania informacji i pogłębiania wiedzy.

Zdając sobie sprawę, że będziecie Państwo, jak również uczniowie spędzać obecnie dużo czasu przed komputerem, pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa i higieny pracy przy komputerze i bezpieczeństwie w sieci.

Podczas pracy przy komputerze pamiętajmy przede wszystkim o naszym zdrowiu! Siedzenie przy komputerze wiele godzin, przeważnie i w zgarbionej pozycji, to ryzyko wielu problemów zdrowotnych, takich jak: pogorszenie wzroku, bóle kręgosłupa, problemy z łokciami, nadgarstkami. A jak wiadomo dużo lepiej jest zapobiegać tego typu problemom, niż je rozwiązywać. Zapobieganie nie jest takie trudne, wystarczy pamiętać o tym, że:

1. Stanowisko pracy

Monitor powinniśmy mieć 45-70cm od oczu i zrobiony na odpowiednie dla nas ustawienia (kontrast obrazu, rozdzielczość). Powinniśmy także mieć tak ustawione biurko, krzesło i klawiaturę, aby nie nadwierać bez potrzeby mięśni.

2. Zabezpieczenie warunków zdrowotnych

Dłonie nie powinny się na niczym opierać, a palce luźno zwisać poniżej dłoni, nie należy skręcać dłoni w nadgarstku. Po każdej spędzonej na pracy z komputerem godzinie powinniśmy robić sobie 5 minutową przerwę. W czasie odpoczynku można wykonywać zestawy prostych ćwiczeń, np. rozciąganie pleców, potrząsanie dłońmi, obroty głową, mruganie oczami, głębokie wdechy itp. Nie powinniśmy także nigdy jeść przy komputerze, gdyż grozi to zaniemienieniem jakiegokolwiek części zestawu komputerowego, która mogła by się zepsuć i w konsekwencji porazić nas prądem.

3. Oświetlenie

Światło słoneczne nie powinno padać wprost na monitor, bo odbite światło jest szkodliwe dla naszych oczu. Najlepszym rozwiązaniem jest postawienie monitora na tle okna, lub zasłonić je roletami, żaluzjami. Gdy już nie ma słońca powinniśmy zapalić światło i lampkę na biurku, gdyż źle robimy, gdy siedzimy tylko przy świetle monitora, bo jest to ogromny kontrast i oczy bardzo szybko się męczą.

Ważnym miejscem naszej aktywności stał się Internet. Warto więc stosować się i do zasad bezpieczeństwa w sieci, takich jak:

1. Zawsze korzystaj z aktualnego programu antywirusowego – wybieraj oprogramowania, które są sprawdzone.
2. Twórz bezpieczne, skomplikowane hasła – nie wybieraj tych, które są łatwe do odgadnięcia.
3. Zwracaj uwagę, czy witryna, z którą chcesz się połączyć, posiada certyfikat SSL – dzięki temu zyskasz pewność, że serwer, z którym się łączysz, jest tym właściwym, a IP nie zostało podmienione.
4. Nie podawaj w Internecie żadnych prywatnych danych – unikaj wszelkich ogłoszeń wymagających podania numeru PESEL, numeru dowodu osobistego, adresu, nazwiska czy numeru telefonu.
5. Unikaj pobierania plików z niepewnych źródeł.
6. Nie otwieraj podejrzanych wiadomości e-mail, nie pobieraj załączonych w nich plików oraz nie wchodź na strony z linków w takich wiadomościach – mogą one zawierać złośliwe oprogramowanie.
7. Unikaj nawiązywania relacji z osobami, których nie znasz – jeśli ktoś obcy zaprasza Cię do znajomych na portalu społecznościowym, bezpieczniej będzie odrzucić takie zaproszenie.
8. Dwukrotnie przemyśl, zanim pozwolisz aplikacji na uzyskanie dostępu do Twojej lokalizacji czy treści w telefonie. Ta sama zasada dotyczy korzystania ze stron internetowych – nie klikaj “Akceptuję” czy “Potwierdzam” za każdym razem, kiedy chcesz jak najszybciej dostać się na witrynę internetową. W ten sposób udzielasz zezwoleń na dostęp do wielu informacji – warto najpierw zapoznać się z regulaminem i dokładnie sprawdzić, co akceptujesz.
9. Warto stosować się do zasad *savoir vivre*, czyli odnosić się do innych w taki sam sposób, w jaki robimy to na co dzień – z kulturą i szacunkiem. Odnos się do innych grzecznie i reaguj, kiedy spotkasz się z hejtem. Jeśli dojdzie do kontaktu z osobą, która odnosi się do Ciebie niegrzecznie, nie kontynuuj rozmowy – dzięki temu zapewnisz sobie komfort psychiczny.
10. Pamiętaj o bezpieczeństwie dzieci w Internecie! Dzieci są szczególnie narażone na zagrożenia ze strony Internetu. Bardzo ważne jest pilnowanie aktywności dziecka w sieci oraz reagowanie, kiedy zdarzy się coś niepokojącego. Wyjaśnij dziecku, co jest akceptowalne, a czego nie można tolerować. Warto wykorzystać możliwości, jakie dają wszelkiego typu blokady rodzicielskie, na przykład przed stronami dla dorosłych, co ma na celu ustrzec dzieci przed kontaktem z nieodpowiednimi treściami. Regularnie przypominaj dziecku, aby informowało Cię za każdym razem, kiedy coś w sieci je zaniepokoi – dzięki temu zyskasz możliwość szybkiego zareagowania. Nie pozwól dziecku na nawiązywanie wirtualnych znajomości – jest to ogromne zagrożenie, w szczególności dla najmłodszych dzieci. Uświadamianie dziecka na temat potencjalnych zagrożeń jest najlepszym rozwiązaniem.

Stosując się do powyższych zasad skutecznie zminimalizujemy ryzyko, że będziemy ofiarą internetowych zagrożeń. Jeśli będziemy ich przestrzegać, komputer będzie dla nas samym dobrem.