

INFORMACJA DLA RODZICÓW

o kształceniu na odległość, z uwzględnieniem higieny pracy dzieci oraz zasad bezpieczeństwa w sieci.

Podstawa prawna

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

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

W czasie ograniczenia funkcjonowania szkół i placówek oświatowych związanego z zagrożeniem epidemiologicznym **nauka jest realizowana na odległość**.

Dyrektor ustala na bieżąco z nauczycielami tygodniowy zakres materiału dla poszczególnych grup, uwzględniając m.in.: **równomierne obciążenie dziecka zajęciami w danym dniu, zróżnicowanie tych zajęć czy możliwości psychofizyczne dziecka**. Dyrektor określił formy kontaktu czy konsultacji nauczyciela z rodzicami i dziećmi- w naszym przedszkolu informacje przekazywane są poprzez pocztę elektroniczną, na adresy indywidualne dla każdej grupy.

Nauczyciele poinformują Rodziców o dostępnych materiałach, prześlą na adres poczty elektronicznej propozycję zajęć do wykonania z dzieckiem, wraz z kartami pracy a także poinformują o możliwych sposobach i formach ich realizacji przez dziecko w domu. Dla dzieci, których Rodzice nie mają poczty elektronicznej, materiały do wykorzystania w pracy będą zamieszczane, jak dotychczas, na stronie przedszkola. Prosimy Rodziców o przekazywanie drogą elektroniczną zdjęć, krótkich filmików, obrazujących wykonywanie przez dzieci zadań czy prac. (w postaci skanów lub plików).

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z KOMPUTERA PRZEZ DZIECKO- INFORMACJA DLA RODZICA

Warto pamiętać, że właściwe i mądre korzystanie z komputera pomaga dzieciom poznać świat i nauczyć się więcej, niż to było możliwe kiedyś.

W trakcie korzystania przez dzieci z urządzeń elektrycznych pamiętać o stosowaniu sprawnych ochron przeciwporażeniowych oraz pracy ze sprawnym technicznie sprzętem, prawidłowymi wyłącznikami itd.

Ergonomia pracy przy komputerze

1. Proste plecy –krzesło powinno zapewniać prawidłową postawę dziecka – dawać możliwość regulacji wysokości siedzenia (klawiatura leżąca na biurku powinna znajdować się na wysokości łokci) i regulacji oparcia.
2. Zadbanie o wzrok– górna krawędź monitora powinna znajdować się na linii wzroku dziecka. Nie może ono zadzierać głowy. Ważne jest również, aby na ekranie nie odbijało się światło. Należy dobrze ustawić parametry monitora, aby obraz był wyraźny, czytelny i równomierny. To pozwoli uniknąć negatywnego wpływu monitora na wzrok dziecka.
3. Mikroklimat, temperatura –wywiera bezpośredni wpływ na samopoczucie. W okresie zimowym temperatura w pomieszczeniach pracy z komputerem powinna wynosić od 20°C do 24°C a latem od 23°C do 26°C. Pomieszczenia powinny być często, co 3 – 4godziny wietrzone, zwłaszcza w okresie grzewczym. W czasie wietrzenia należy unikać powstawania przeciągów.
4. Wilgotność powietrza – wilgotność powietrza w pomieszczeniu wynosząca powyżej 50% jest wilgotnością bardzo pożądaną, ponieważ zapobiega wytwarzaniu się nadmiernego natężenia pola elektrostatycznego w pobliżu komputera.
5. Pomieszczenia – najbardziej przydatne pomieszczenia dla stanowisk komputerowych powinny posiadać okna skierowane w stronę północną. Za pomocą żaluzji lub pionowych zasłon zapobiegamy nadmiernemu nagrzewaniu się pomieszczeń i urządzeń pod wpływem światła słonecznego, a jednocześnie eliminujemy olśnienia i odbicia pochodzące od jaskrawych płaszczyzn okien.
6. Oświetlenie –bardzo ważnym jest, aby na klawiaturze komputera średnie natężenie oświetlenia wynosiło 500 lx. Z pola widzenia pracującego przy komputerze dziecka powinny być usunięte wszelkie źródła światła emitujące oświetlenie silniejsze od monitora. Zalecane jest stosowanie oświetlenia ogólnego, bez doświetlania oświetleniem miejscowym z względu na powstawanie zjawiska olśnienia. Zalecane jest pisanie ciemnych liter na jasnym tle. Zmiany kontrastu powodują szybkie zmęczenie się oczu.
7. Biurko – szerokość blatu powinna być na tyle duża, by swobodnie zmieściły się na nim klawiatura, myszka, materiały dydaktyczne i monitor. Pomiedzy przednią krawędzią blatu biurka, a klawiaturą musi pozostać od 5 do 10 cm wolnej przestrzeni na swobodne oparcie dłoni. Wysokość biurka powinna być dopasowana do naszego wzrostu.
8. Monitor, ustawienie - monitory ustawiamy w takich miejscach, aby nie odbijało się w nich światło naturalne ani światło sztuczne. Nie ustawiamy monitora na tle okna, naprzeciw okna ani na tle innych jaskrawych obiektów. Najlepiej, jeśli są ustawione bokiem do okna w odległości, co najmniej 1m od okna.

9. Myszka – cała dłoń od kciuka po końce palców powinna leżeć wygodnie na myszy. Część myszki, na której leży ręka powinna być wypukła, a przednia część musi być niższa od tylnej.

10. Klawiatura– powinna być usytuowaną w linii środkowej ciała użytkownika.

Podstawowe zasady właściwej podstawy w czasie pracy z komputerem

- ✓ Trzymać głowę prosto, tak, aby szyja nie była wygięta i nie powodowało to zniekształceń odcinaka szyjnego kręgosłupa.
- ✓ Opierać się plecami o oparcie krzesła, co zmniejszy zmęczenia kręgosłupa w odcinku szyjnym. Ramiona powinny zwisać swobodnie. Trzymać łokcie przy sobie lub oparte na poręczach fotela, gdyż nie obciąża to dodatkowo pleców.
- ✓ Siedzieć ergonomicznie, regulować oparcie i wysokość fotela. Klawiaturę ustawić nisko, aby nie powodować zgięcia rąk w nadgarstkach.
- ✓ Regulować wysokość fotela, pamiętając, aby stopy swobodnie opierały się o podłogę. Nogi powinny być zgięte w kolanach pod kątem prostym.
- ✓ Stopy trzymać ustawione swobodnie i płasko na podłodze lub na odpowiedniej podstawce – podnóżku.
- ✓ Stale przysuwać się jak najbliżej do oparcia krzesła, rozwierając jak najszerzej kolana i opierając się o podłogę całą powierzchnia stóp.
- ✓ Klawiatura powinna być ustawioną na nieślizgającej się powierzchni i w przypadku wysokości klawiatury większej niż 3 cm, należy wyposażyć ją w odpowiednie podkładki pod nadgarstki.
- ✓ Głowa prosta, mięśnie karku rozluźnione, broda lekko przygięta do klatki piersiowej. Siedzisko krzesła powinno zapewnić oparcie do połowy łopatek siedzącego oraz podpórka lędźwiową.
- ✓ Preferowane są krótkie przerwy po krótkich okresach pracy przy komputerze zamiast długich przerw po długich okresach pracy. Dłuższe przerwy powinny być przeznaczone na bardziej intensywne ruchowo czynności lub ćwiczenia gimnastyczne. Jest to też czas na odpoczynek dla oczu.

Internet – bezpieczne korzystanie z Internetu przez dzieci

Rodzice powinni zwrócić szczególną uwagę na:

- ✓ nieodpowiednie treści w Internecie,
- ✓ nadmiernie długi czas spędzany przy komputerze,
- ✓ uzależnienie od komputera,
- ✓ ujawnienie prywatnych danych,
- ✓ wirusy i złośliwe oprogramowanie,
- ✓ piractwo itp.

Jeśli zauważymy, że dziecko używa nieodpowiednich dla niego programów, udostępnia swoje dane w Internecie lub umawia się z nieznanymi poprzez

komunikatory(np. Messenger, WhatsApp, Viber, Skype), koniecznie trzeba z nim o tym porozmawiać i uświadomić, jakie to dla niego groźne.

Rodzicu – odkrywaj Internet razem z dzieckiem

Bądź osobą, która zapozna dziecko z Internetem. Odkrywajcie wspólnie jego zasoby. Spróbujcie znaleźć strony, które mogą zainteresować wasze pociechy. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie. Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach związanych z Internetem. Nauczcie zasady ograniczonego zaufania do osób poznawanych w sieci i znajdujących tam treści. Przekaż dziecku, że w sytuacji zagrożenia zawsze może prosić cię o pomoc. Dzieci komunikują się w Internecie z kolegami i z koleżankami oraz zawierają nowe znajomości. Muszą wiedzieć, że nie każdy w sieci jest tym, za kogo się podaje i że kontakty z obcymi mogą być niebezpieczne. Z internetowymi znajomymi dzieci mogą się spotykać tylko za wiedzą i zgodą rodziców i tylko w towarzystwie dorosłych.

Rodzicu zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści

Wszyscy musimy wziąć odpowiedzialność za niewłaściwe czy nielegalne treści w Internecie. Niewłaściwe publikacje należy zgłaszać na policję.

Rodzicu przypominaj dzieciom o zasadach dobrego wychowania

W każdej dziedzinie życia, podobnie w Internecie, obowiązują reguły - powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa, nie wolno czytać nie swoich e-maili lub kopiować zastrzeżonych materiałów.