

**Informacja dla nauczycieli, słuchaczy i rodziców o kształceniu
na odległość w Centrum z uwzględnieniem higieny pracy słuchaczy
i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci**

Słuchaczu, na platformie edukacyjnej Centrum są zamieszczone zadania i lekcje przygotowane przez nauczycieli, do których rozwiązania zachęcamy Cię. Zadbaj o ciche i spokojne miejsce w domu, tak abyś mógł się skupić na swojej pracy. Zadania przygotowane online rozwiązuje na bieżąco. Poszczególne zagadnienia poruszane w lekcjach, połącz z materiałami edukacyjnymi zamieszczonymi na rekomendowanych stronach w Internecie, np. www.gov.pl, epodreczniki.pl. W ramach utrwalenia materiału zachęcamy Cię do tworzenia map myśli, co pozwoli na jeszcze lepsze połączenie poszczególnych treści. Pamiętaj, żeby zadbać o higienę pracy przy komputerze. Rób, co jakiś czas, kilkuminutowe przerwy, podczas których najlepiej wstań, poruszaj się trochę i zamknij oczy. Zadbaj o właściwe ustawienie monitora komputera i dopasowania siedzenia do Twojego wzrostu. Pamiętaj, aby nie korzystać ze stron internetowych, co do których masz wątpliwości. Nie otwieraj podejrzanych linków i maili.

Życzymy przyjemnej nauki.

Rodzicu, zachęcaj swoje dziecko do nauki online. Porozmawiaj z nim i wyznacz określony czas na naukę. Podczas nauczania sprawdź, co robi dziecko w sieci. Poinformuj go o tym, żeby korzystało tylko z rekomendowanych stron internetowych. Nie krytykuj dziecka, jeśli zauważysz, że korzysta ze stron niewłaściwych. Przekieruj jego uwagę na właściwe zagadnienia. Stwórzcie wspólnie zasady właściwego poruszania się po sieci. Sprawdź, czy komputer znajduje się w widocznym miejscu i czy posiada filtry zabezpieczające. Zadbaj o to, aby dziecko miało spokojne warunki do pracy, np. wywietrzony pokój, spokój i ciszę. Pamiętaj, nauka to praca Twojego dziecka. Rodzicu, motywuj swoje dziecko do nauki. Wspieraj je w tym czasie poprzez pozytywne komunikaty. Chwal za sukcesy i zachęcaj, żeby do trudnego materiału powracało jeszcze raz. Możecie wspólnie omówić zagadnienia poruszane w lekcjach online. Podsuń wartościową lekturę czy film. Postaraj się stworzyć dobrą atmosferę do nauki.

Nauczycielu, tworząc lekcje online, podziel jednostkę tak, aby stworzyć w niej małe ogniwa, przeplatane krótkimi przerwami na odpoczynek dla słuchacza. Pamiętaj o umieszczeniu NaCoBeZu. Pod lekcją zamieść linki odsyłające do stron, gdzie słuchacz mógłby pogłębić zagadnienie. Lekcje kończ krótkimi powtórzeniami z omówionego materiału, np. w formie krzyżówek. Dopasuj jednostkę lekcyjną do możliwości psychofizycznych słuchacza. Wykorzystuj zasoby multimedialne, aby urozmaicić dane zajęcia. Pokazuj słuchaczom możliwości, jakie dają różne serwisy, portale i aplikacje, np. Google Arts & Culture czy Google Earth. Wykorzystuj korespondencję internetową do porozumiewania się ze słuchaczem, w ten sposób możecie wspólnie rozwiązywać zawiłe kwestie naukowe. Przygotowując materiały dla słuchaczy, pamiętaj także o higienie swojej pracy. Zadbaj o swoje zdrowie psychofizyczne.

Jak przygotować się do nauki zdalnej

Słuchaczu, w pierwszej kolejności zadbaj o odpowiednie miejsce do nauki. Na biurku pozostaw tylko rzeczy, które są Ci potrzebne do pracy. Zadbaj o odpowiednie oświetlenie. Ustal sobie plan działania na dany dzień, uwzględniając czas przeznaczony na wykonanie zadań. Pamiętaj, że miejsce do pracy jest istotnym warunkiem efektywnej nauki.

Rodzicu, porozmawiaj i ustal ze swoim dzieckiem, jak wygodnie byłoby mu się uczyć. Wspólnie wypracujcie zasady pracy, ustalcie czas przeznaczony na lekcje. Ważną zasadą jest stopniowanie zadań - najpierw zaczynamy od zadań trudniejszych (wymagających więcej energii), później przechodzimy do zadań łatwiejszych. Przypominaj mu o krótkich przerwach podczas nauki. Najważniejsza jest atmosfera poszanowania nauki w domu.

Dlaczego warto uczyć się online

Edukacja zdalna jest dziś powszechnie znanym sposobem nauki. Korzystanie z platform online daje Ci, **Słuchaczu**, wiele możliwości. Dzięki takiemu sposobowi nauczania możesz:

- swobodnie decydować o czasie, miejscu i tempie swojej nauki
- materiał dzielić na wygodne dla Ciebie partie

- pracować i jednocześnie się uczyć
- zaoszczędzić czas związany z przyjazdami do Centrum
- śledzić swoje wyniki na bieżąco
- wykorzystując pocztę elektroniczną komunikować się z nauczycielem i na bieżąco wyjaśniać niejasności związane z zagadnieniami naukowymi
- wymieniać się swoimi poglądami z przyjaciółmi na różnych portalach społecznościowych
- brać aktywny udział w dyskusjach naukowych
- elastycznie podchodzić do procesu nauczania (zmieniając treści edukacyjne)
- zdobytą wiedzę online przekładać natychmiast na praktykę
- uczestniczyć w webinarach znanych ludzi nauki, pogłębiając tym samym swoje zainteresowania
- samemu tworzyć prezentacje multimedialne

Jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci

Internet jest nie tylko miejscem rozrywki czy formą spędzania wolnego czasu. Za jego pośrednictwem uczymy się i załatwiamy różne ważne sprawy. Musimy być także świadomi zagrożeń, jakie mogą się pojawić podczas korzystania z niego. Dlatego, Słuchaczu, zadbaj o swoje bezpieczeństwo w sieci.

- Używaj oprogramowania zabezpieczającego, stosuj program antywirusowy i dbaj, aby był zawsze aktualny.
- Uważaj na wirusy. Nie otwieraj, nie odpowiadaj i nie przesyłaj dalej e-maili, czy też wiadomości z komunikatora, jeśli nie znasz osoby wysyłającej i nie sprawdziłeś zawartości programem antywirusowym.
- Zachowaj prywatność. Nigdy nie udostępniajcie haseł lub odpowiedzi do nich.
- Bądź dyskretny. Informacje, które publikujesz, stają się publiczne i widoczne dla wszystkich.
- Przykrym zjawiskiem, z jakim możesz się spotkać, jest cyberprzemoc. Nie pozwól się straszyć i ośmieszać. Gdy coś cię zaniepokoi, powiedz o tym rodzicom lub opiekunowi semestru. Możesz także zadzwonić pod numer telefonu 116 111

