



Bezpieczeństwo i higiena pracy przy nauczaniu zdalnym



Organizacja stanowiska pracy

ERGONOMICZNE STANOWISKO

- Prawidłowo zorganizowane miejsce pracy to fundament komfortu i zdrowia podczas nauczania zdalnego.
- Komputer umieścić na stabilnym biurku, w miejscu z dostępem do naturalnego światła lub dobrej jakości lampki biurkowej.
- Krzesło powinno być regulowane i zapewniać pełne wsparcie dla pleców.
- Stopy muszą swobodnie opierać się o podłogę, a kolana znajdować się w kącie 90 stopni.

KLUCZOWE PARAMETRY

- Monitor na wysokości oczu, oddalony o 50–70 cm
- Stabilne biurko z wystarczającą powierzchnią roboczą
- Regulowane krzesło z podparciem lędźwiowym
- Odpowiednia wentylacja i temperatura pomieszczenia
- Oświetlenie naturalne lub sztuczne bez odblasków

Zasady prawidłowej postawy ciała



Plecy proste

Siedź prosto z wyprostowanymi plecami, unikaj garbienia się nad klawiaturą

Przedramiona na biurku

Trzymaj przedramiona na powierzchni biurka, nadgarstki w linii prostej z dłońmi

Stopy na podłodze

Nie zakładaj nogi na nogę, stopy płasko na podłożu lub podnóżku

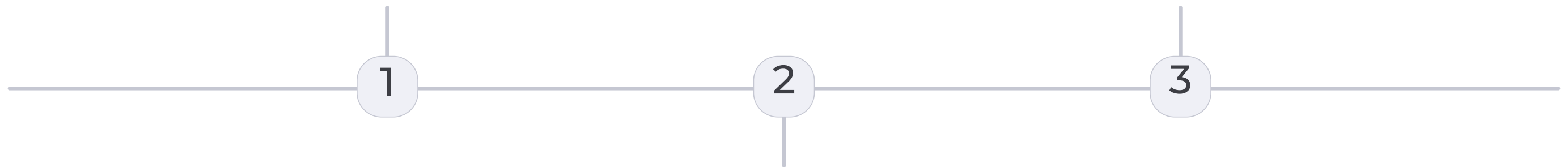
Przerwy i higiena czasu pracy

Co 20 minut

Zasada 20-20-20: przez 20 sekund patrz na obiekt oddalony o 6 metrów, aby odprężyć mięśnie oczu

Po zajęciach

Ogranicz dodatkowy czas przed ekranem, wybieraj aktywności fizyczne na świeżym powietrzu



Co 30–45 minut

Rób dłuższą przerwę – wstań, przeciągnij się, wykonaj proste ćwiczenia rozciągające

Regularne przerwy są niezbędne dla zachowania koncentracji i zapobiegania przeciążeniu wzroku oraz napięciu mięśni.

Bezpieczeństwo cyfrowe podczas zajęć online

Oficjalne platformy

Korzystaj wyłącznie z kont i platform udostępnianych przez szkołę – nie instaluj nieznanych aplikacji

Ochrona danych

Nie udostępniaj nikomu swoich loginów, haseł ani danych osobowych. Używaj silnych, unikalnych haseł

Weryfikacja treści

Zawsze sprawdzaj, komu wysyłasz wiadomości lub pliki. Uważaj na nieznane linki i załączniki

Zgłaszanie zagrożeń

Natychmiast informuj nauczyciela lub rodzica o podejrzanych wiadomościach i niepokojących treściach



Kultura i etykieta na zajęciach zdalnych

Kamera i mikrofon

Włącz kamerę zgodnie z poleceniem nauczyciela.

Mikrofon wyłącz, gdy nie zabierasz głosu

Odpowiedni ubiór

Ubieraj się stosownie, tak jak na zajęcia stacjonarne w szkole

Szacunek dla innych

Pamiętaj o kulturze wypowiedzi i poszanowaniu wszystkich uczestników lekcji



Zasady pracy ze sprzętem komputerowym



Obsługa sprzętu

Włączaj i wyłączaj komputer zgodnie z instrukcją producenta.

Nie wymuszaj operacji, daj systemowi czas na prawidłowe zamknięcie



Czystość i porządek

Nie jedz ani nie pij przy komputerze.

Regularnie czyść klawiaturę i ekran odpowiednimi środkami



Reagowanie na problemy

Niezwłocznie informuj dorosłego o wszelkich nieprawidłowościach w działaniu sprzętu – dziwnych dźwiękach, komunikatach błędów czy problemach technicznych

Ochrona wzroku i zdrowia przy ekranie

Odpowiednia odległość

Utrzymuj odległość 50–70 cm od ekranu – to długość wyciągniętego ramienia

Jasność ekranu

Dostosuj jasność monitora do oświetlenia pomieszczenia – nie powinna być ani za słaba, ani za intensywna

Oświetlenie otoczenia

Nigdy nie pracuj w całkowicie ciemnym pokoju – zawsze zapewnij dodatkowe źródło światła



Wskazówka: Rozważ użycie filtrów niebieskiego światła lub włączenie trybu nocnego na urządzeniach, szczególnie podczas wieczornych zajęć.



Odpowiedzialne korzystanie z Internetu

Bezpieczne strony edukacyjne

Korzystaj tylko z zatwierdzonych platform i stron rekomendowanych przez szkołę i nauczycieli

Prawa autorskie

Szanuj prawa autorskie – zawsze podawaj źródło cytowanych materiałów i nie kopiuj cudzej pracy

Zgłaszanie zagrożeń

Natychmiast informuj nauczyciela lub rodzica o wszelkich niepokojących treściach, wiadomościach lub sytuacjach online

Prywatność innych

Nie udostępniaj zdjęć, nagrań ani informacji o innych osobach bez ich wyraźnej zgody

Podsumowanie: Zdrowa praca zdalna



Kluczowe zasady bezpieczeństwa

Nauczanie zdalne może być efektywne i bezpieczne, jeśli przestrzegamy podstawowych zasad ergonomii, higieny pracy i bezpieczeństwa cyfrowego.

- **Ergonomia:** prawidłowa postawa i organizacja stanowiska pracy
- **Przerwy:** regularne odpoczynki dla oczu i ciała
- **Bezpieczeństwo:** ochrona danych i świadome korzystanie z Internetu
- **Kultura:** szacunek i etykieta w środowisku online
- **Dbłość o sprzęt:** odpowiedzialne użytkowanie technologii

**ZDROWIE
I BEZPIECZEŃSTWO
SĄ NAJWAŻNIEJSZE!**

