

Drodzy Rodzice,

w trakcie nauki zdalnej dzieci będą korzystały z komputera i innych urządzeń elektronicznych z dostępem do Internetu.

W trosce o ich bezpieczeństwo przypomnijcie dzieciom najważniejsze zasady.

Na lekcjach wielokrotnie o nich mówimy, ale teraz dzieci są w nowej sytuacji i warto z nimi na ten temat porozmawiać.

Jeśli macie Państwo taką możliwość, to zabezpieczcie komputer bądź urządzenie mobilne, z którego korzystają dzieci, programem antywirusowym i dbajcie o to, by baza wirusów była aktualna. Jeśli nie macie Państwo zakupionego programu antywirusowego, to w Internecie można znaleźć darmowe programy antywirusowe.

Należy uczulić dzieci, by:

- nie otwierały e-maili od nieznajomych,
- nie klikały na linki przesłane przez obcą osobę – mogą łatwo zawirusować komputer
- pobierały pliki tylko ze sprawdzonych źródeł, najlepiej tylko tych podanych przez nauczycieli
- nie podawały w sieci swoich danych osobowych ani haseł
- nie podawały nikomu danych swoich znajomych
- stosowały mocne, trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr
- pamiętały, że osoba, którą poznają w sieci może nie być tym, za kogo się podaje
- gdy coś je przestraszy lub zaniepokoi, niech wyłączą monitor i powiedzą o tym dorosłemu, najlepiej rodzicowi.
- i niech pamiętają, że w Internecie obowiązują nas zasady kultury osobistej, czyli Netykieta.

Zadbajcie też Państwo o higieniczne i bezpieczne warunki pracy z komputerem. Poniżej podstawowe zasady.

- Ekran nie powinien odbijać światła
- Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm. Chodzi tu o możliwość ułożenia na biurku dłoni.
- Odległość ekran-użytkownik powinna wynosić co najmniej 40 cm (wyciągnięta ręka wyznacza minimalną odległość od monitora).
- Górna krawędź monitora nie powinna znajdować się powyżej linii wzroku użytkownika.
- Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić co najmniej kąt prosty pomiędzy ramieniem a przedramieniem użytkownika.
- W celu dbania o wzrok, po każdej 30 minutowej pracy przed ekranem, należy spojrzeć przez okno w daleko położony punkt, a następnie przenieść wzrok na jakiś punkt blisko siebie.
- Należy robić częste przerwy i wykonywać podczas nich ćwiczenia rozluźniające mięśnie.