

Drodzy Uczniowie!

Chcąc zadbać o Wasz komfort zdalnej pracy, przedstawiamy Wam kilka prostych sposobów na stworzenie higienicznych warunków do pracy zdalnej:

1. Jako szkoła zapewnimy Wam stały rozkład zajęć lekcyjnych. Zmieniony zostaje czas trwania lekcji.
2. W ciągu dnia Wasz czas pracy zdalnej z wykorzystaniem komputera nie będzie przekraczał 5 godzin;
3. Praca zdalna oznacza także samodzielność i odpowiedzialność za własną naukę, wymaga dyscypliny i motywacji. Podczas zdalnych lekcji online nie wyłączajcie głośników by móc zajmować się czymś innym. W takiej sytuacji przede wszystkim to będzie Wasza strata, która będzie oznaczała konieczność nadrabiania. Po prostu szkoda na to czasu...
4. Bądźcie gotowi do pracy w pełnym rynsztunku: ubrani odpowiednio do okoliczności (nie w piżamie), zadbani, po śniadaniu itp.
5. Zadbajcie o komfortowe warunki do pracy: odosobnione miejsce do nauki, pamiętajcie o przewietrzeniu pomieszczenia, w którym będziecie się uczyć, odpowiednim oświetleniu oraz odpowiedniej pozycji ciała podczas pracy przy komputerze. Poproście także pozostałych domowników o zachowanie ciszy w czasie trwania lekcji;
6. W toku prowadzonych lekcji przewidziane są także przerwy – wykorzystajcie je na oderwanie się od komputera, zrobienie kilku ćwiczeń rozciągających, ćwiczeń rozluźniających oczy. Niezależnie o tego, że pozostajecie w domu, pamiętajcie także o higienie rąk;
7. Po skończonych lekcjach zróbcie sobie dłuższą przerwę od komputera, telefonu, gier online, internetu. To czas na zasłużony relaks i zebranie sił do dalszej, samodzielnej pracy umysłowej. Niech mózg przełączy się na inne aktywności, teraz jest okazja aby pozostając w domu więcej ze sobą rozmawiać, być ze sobą bardziej, lepiej... , wspólnie miło spędzać czas.
8. Pamiętajcie, że nie jesteście w tej nowej sytuacji sami. My – nauczyciele, też się uczymy nowej rzeczywistości, ale wspieramy Was całym sercem. Możecie liczyć na naszą pomoc.

Życzymy wytrwałości dla wszystkich!!!

