

### **Drodzy Uczniowie i Słuchacze!**

Przerwa w funkcjonowaniu szkoły nie oznacza dni wolnych od nauki. Skorzystajcie z materiałów rekomendowanych przez waszych nauczycieli i Ministerstwo Edukacji Narodowej zgodnie z zasadami bezpieczeństwa w sieci. Zrezygnujcie w najbliższym czasie ze spotkań towarzyskich i zadbajcie o siebie oraz swoich bliskich.

**Ucząc się przy komputerze, laptopie, tablecie, smartfonie lub innym urządzeniu elektronicznym z monitorem ekranowym należy zachować bezpieczne i higieniczne warunki nauki.**

1. Zachowanie odległości min. 40 cm od monitora.
2. Odpowiednie ustawienie monitora: ekran monitora nie powinien odbijać światła, ustawienie optymalnej dla danego monitora (i karty graficznej) rozdzielczości, ustawienie częstotliwości odświeżania powyżej 85Hz.
3. Właściwe włączanie i wyłączanie urządzeń elektronicznych, bezpieczne podłączanie ładowarek oraz regularne zapisywanie efektów pracy własnej.
4. Dbanie o właściwą postawę ciała w czasie korzystania z urządzenia elektronicznego - utrzymywanie wyprostowanej głowy oraz sylwetki, ręce oparte na blacie biurka. Korzystając z laptopa warto jest podłączyć osobne urządzenia peryferyjne - myszkę i klawiaturę
5. Dbanie o higienę dłoni przed i po pracy na urządzeniu elektronicznym, czyszczenie odpowiednimi środkami sprzętu elektronicznego w celu zapobiegania osadzania kurzu i

## **Informacja dla Uczniów i Słuchaczy!**

Wpisany przez Ilona Puła  
piątek, 20 marca 2020 08:53

---

gromadzenia się drobnoustrojów.

6. W czasie korzystania z urządzenia elektronicznego nie należy spożywać posiłków i pić napojów.

7. Regularne wietrzenie pomieszczenia nauki i pracy.

8. Organizowanie przerw w korzystaniu z urządzenia elektronicznego – min. 5 minut co godzinę. W czasie przerwy należy oderwać wzrok od monitora, najlepiej wstać, przespacerować się, można zamknąć oczy lub popatrzeć na coś zielonego (kolor zielony wpływa kojąco na zmęczone źrenice oczu).

9. Spędzanie czasu wolnego w formie aktywnego wypoczynku.

### **Korzystając z internetu i poczty elektronicznej należy zachować podstawowe zasady bezpieczeństwa**

1. Korzystanie z oprogramowania antywirusowego.

2. Otwieranie wiadomości e-mail od osób, które znamy (najlepiej zapisać te osoby do kontaktów). Unikanie otwierania nieznanymi linków i załączników.

3. Ostrożne pobieranie plików z zasobów sieciowych – korzystanie z zasobów edukacyjnych i darmowych zasobów do użytku komercyjnego.

## Informacja dla Uczniów i Słuchaczy!

Wpisany przez Ilona Puła  
piątek, 20 marca 2020 08:53

---

4. Ochrona danych osobowych własnych i innych osób – nie podawanie danych osobowych czy haseł, ochrona kont na serwisach społecznościowych, komunikatorach, forach czy platformach edukacyjnych.

5. Stosowanie trudnych haseł (kombinacja liter, cyfr, znaków specjalnych) lub korzystanie z generatorów haseł.

6. Zapoznawanie się z regulaminami stron i serwisów oraz sprawdzanie zabezpieczeń logowania (np.: zabezpieczenie SSL).