ZDALNE LEKCJE

Jak zorganizować sobie naukę w domu?

Dla uczniów klas I-III

BEATA KARAŚ -JASZCZUR







UCZ SIĘ W DOMU

- Systematycznie
- Codziennie.
- Rano i przed południem.
- Z komputerem pracuj około 20 minut dziennie!
- Pozostały czas przeznacz na pracę

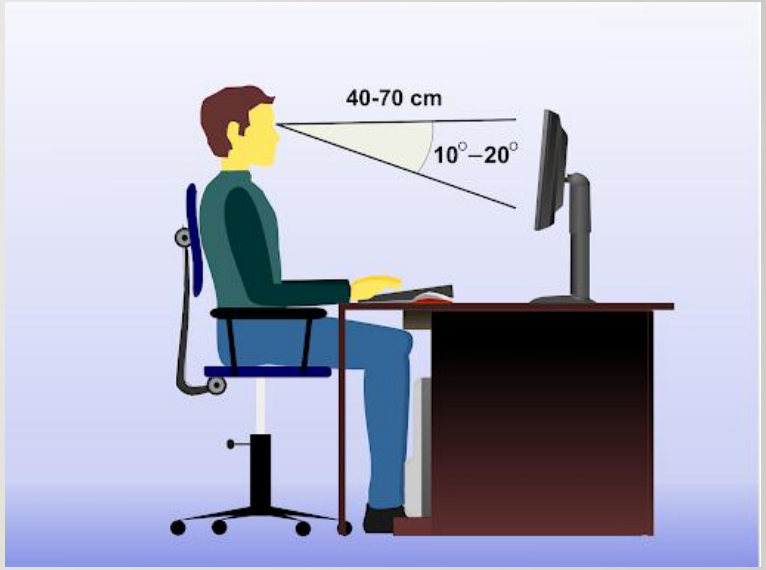
  z podręcznikiem i ćwiczeniami.
- Podziel się komputerem z rodzeństwem.
- Nauczyciele są z Tobą!

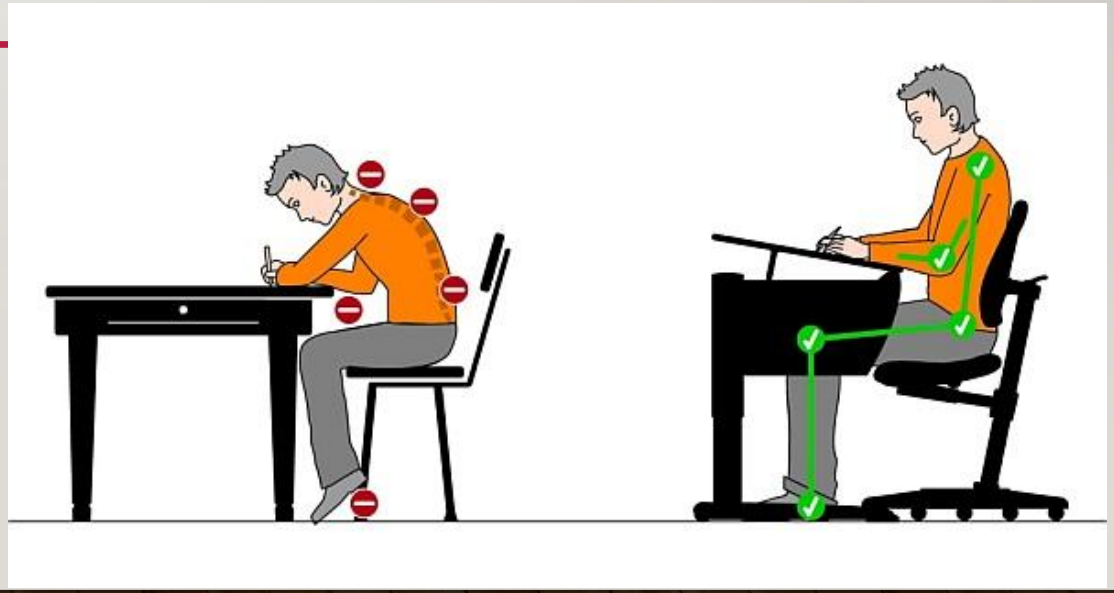
BEZPIECZNA PRACA Z KOMPUTEREM

- Usiądź przy komputerze w odległości około 40-70 cm.
- Na ekranie monitora nigdy nie powinno odbijać się światło.
- Co 30 minut rób krótkie przerwy: wstań, przejdź się, przeciągnij jak kot.
- Wietrz pomieszczenie, w którym się uczysz.
- Używaj czcionek Arial lub Times New Roman w wielkości 12-14 punktów.
- Jeśli zauważyłeś u siebie bóle głowy, zmęczenie wzroku odejdź od komputera.



PRAWIDŁOWA POZYCJA W TRAKCIE NAUKI







BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

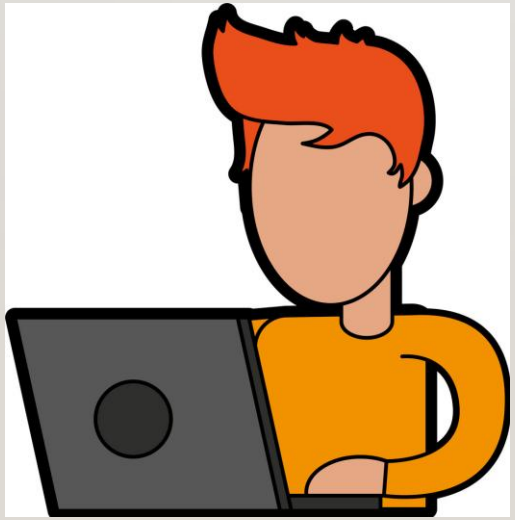
CHROŃ SWOJĄ PRYWATNOŚĆ!

Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy. Używaj nicku lub pseudominu. Zastanów się, czy warto publikować swoje zdjęcia.



MÓW, JEŚLI COŚ JEST NIE TAK!

Kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.



Możesz skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer 116 111.
Jest czynny codziennie, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

NIE UFAJ OSOBOM POZNANYM W SIECI!

- Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.
- Nigdy nie umawiaj się w miejscu nieznanym lub domu prywatnym.



SZANUJ INNYCH W SIECI!

- Nie obrażaj nikogo!
- Nie reaguj agresją na agresję!
- Nie używaj wulgaryzmów!
- Szanuj cudzą własność!



CHROŃ SWÓJ KOMPUTER!

Pamiętaj, że podejrzane strony, linki, maile mogą zawierać wirusy.



UWAŻAJ

NA SIEBIE!

