

ПРАВИЛА И МЕРКИ ЗА ОБУЧЕНИЕ В ЕЛЕКТРОННА СРЕДА ОТ РАЗСТОЯНИЕ

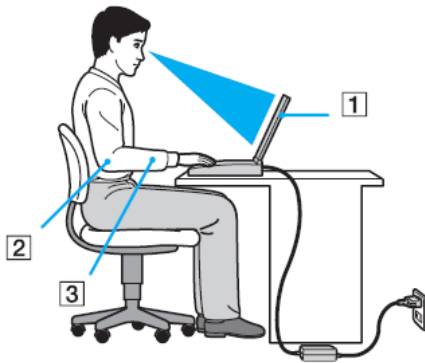


Скъпо дете,

Ти прекарваш много време пред компютъра, когато обучението се провежда в електронна среда и електронните устройства - смартфони, планшети, лаптопи, компютри – се използват често.

Има някои правила, които трябва да научиш, за да е сигурно, че продължителния престой пред компютъра няма да увреди сериозно здравето ти:

I. Правилна стойка



1. Гръбначните изкривявания са сериозен проблем при децата. До голяма степен се дължат на неправилната стойка при продължителен престой пред компютъра.

1. Разстоянието между очите и монитора да бъде 50-70 см., а разстоянието между очите и клавиатурата да бъде 45-50 см.

* Вредно за очите е, ако зад монитора има прозорец без щори и завеси.

*Върху монитора не трябва да попада пряка слънчева светлина.

*Не трябва да работиш на компютър в стая, където има смесена светлина – слънчева и изкуствена.

*Символите върху екрана трябва да бъдат тъмни на светъл фон.

2. Лактите трябва да бъдат сгънати под прав ъгъл спрямо повърхността на бюрото.

Раменете трябва да бъдат отпуснати. Горната част на ръката (от рамото до лакътя) да бъде леко отдалечена от тялото.

3. Долната част на ръката (от лакътя до китката) да бъде леко наклонена надолу, но не повече от 20 градуса спрямо бюрото.

При ползване на клавиатурата, не трябва да прегъваш китката докато пишеш – пръстите на ръката да бъдат леко сгънати, а палецът отпуснат. Хубаво е клавиатурата да бъде с клавиши, които са под лек наклон.

Мишката трябва да бъде с размера на дланта и да не я движиш само с палец и малкия пръст.

4. Коленете трябва да бъдат сгънати под прав ъгъл.

Бюрото, на което е компютъра, да бъде стабилно и устойчиво на вибрации. Столът да бъде на колелца, височината на седалката и облегалката да се регулират, за да се осигури опора на гръбначния стълб в областта на кръста.

Правилата не са трудни и важат не само за децата, а и за възрастните. Ако се спазват, можеш да си спестиш много здравословни проблеми за в бъдеще.



Работещите на компютър трябва да правят кратки паузи на всеки 15 минути.

II. Зрение

За да не повредиш зрението си:

1. За да отпочиват очите от компютъра, когато работиш на него, трябва да отместваш от време на време погледа от монитора и да се концентрираш върху далечен обект.

2. Дай почивка на очите си

Не забравяй, че е необходим профилактичен преглед на зрението при очен лекар (поне един път в годината).



3. Направи си свое кътче за работа

Важно е да имаш уединено място за работа, защото не си сам у дома. Това е важно, за да може да останеш на тихо, когато се нуждаеш и за да бъдеш максимално продуктивен.



4. Осигури си удобен стол

Работата в леглото, на дивана могат да бъдат приятни, но стойката, която заема тялото ти докато работиш, е много важна.

5. Спазвай график за онлайн обучение и попълване на онлайн-заданията.

Имя "Стефан Силва"

СЕДМИЧЕН

ГРАФИК НА ЗАДАЧИТЕ

Земея (ГОДИНА)	сряда (ДАТА)	четвъртък (ДАТА)	петък (ДАТА)
ТЕЖИ 101			
ИЖИ 101			Подготовка на управлението
МАТ 101		Работен лист 56 (важно изпитание) и участие на тест в четвъртък	
ЛИТ 101			
ИСТ 101	Стр. 90 и прегледайте глава 5 на текст в петък		
ДРУГИ			

Мисли за работата у дома, както ако си в училищната класна стая. Избери си час, в който да стартираш, да имаш междучасие, обяд и така нататък. Графикът трябва да ти огуриява нужния здравословен баланс.



III. Раздвижвания, почивки и здравословни напитки и храни

За работещите у дома честите раздвижвания, разходките до друга стая, излизането на терасата или в двора са препоръчителни. Така си осигуряваш няколко минути разтоварване, което е необходимо, за да бъдеш във форма, докато пишеш заданията си.

Кратки паузи

Поиграй, повъргаляй се, направи някое кълбо напред, някое упражнение, пий сок, закуси, поскачай, клякай. Ще се почувстваш по-енергичен за извършването на следващата задача.



*****Осигури си здравословни храни и напитки**
Работейки в къщи, може да се изкушиш да ядеш нездравословни храни в големи количества, които са в шкафа с лакомства. За да избегнеш преяждането и да останеш във форма, приготвяй си всеки ден здравословен обяд и лека закуска. Яж повече плодове, зеленчуци, мляко, сирене, яйца.

IV. Осигури си чист въздух

Чистият въздух те поддържа свеж през целия ден. Затова, ако имаш възможност, пропусни климатиците и проветрявай по-често помещението, в което ще работиш.



V. Не прекъсвай контактите с други хора

Работата у дома може да ви изолира.

Затова не прекъсвай твоите социални контакти, било то и онлайн. Обаждай се на приятели, включи се във видео-чат със съученик, пиши си с някого по фейсбук.

Почивките и контактите с хора, макар и от разстояние, ще те разтоварят и презаредят с много нови идеи.

Не забравяй пижамата



Работата у дома може да те изкуши цял ден да стоиш по пижама, да пропуснеш сутрешния освежаващ тоалет, а това определено не е добре.

Затова, ако твоето работно място е домът ти, започни деня си така, както ако си в училище – със сутрешен тоалет, облечи нещо в ярки цветове, закуси и започни да изпълняваш задълженията си.

VI. Опасно! Интернет! Кратки правила:

1. За да използвам компютъра, трябва да поискам разрешение от родителите си.
2. Ще пазя в тайна от всеки своите пароли.
3. Ще отварям е-мейли само от хора, които познавам.
4. Винаги ще казвам на родителите си, когато имам проблеми.
5. Ще използвам компютъра не повече от 1 час на ден.
6. Уважавай всички във виртуалния свят, но се доверявай само на тези, които истински познаваш.

Усмихвай се! Остани у дома и се пази!

Още за правилата в интернет на:



<https://www.safenet.bg/bg/materiali>