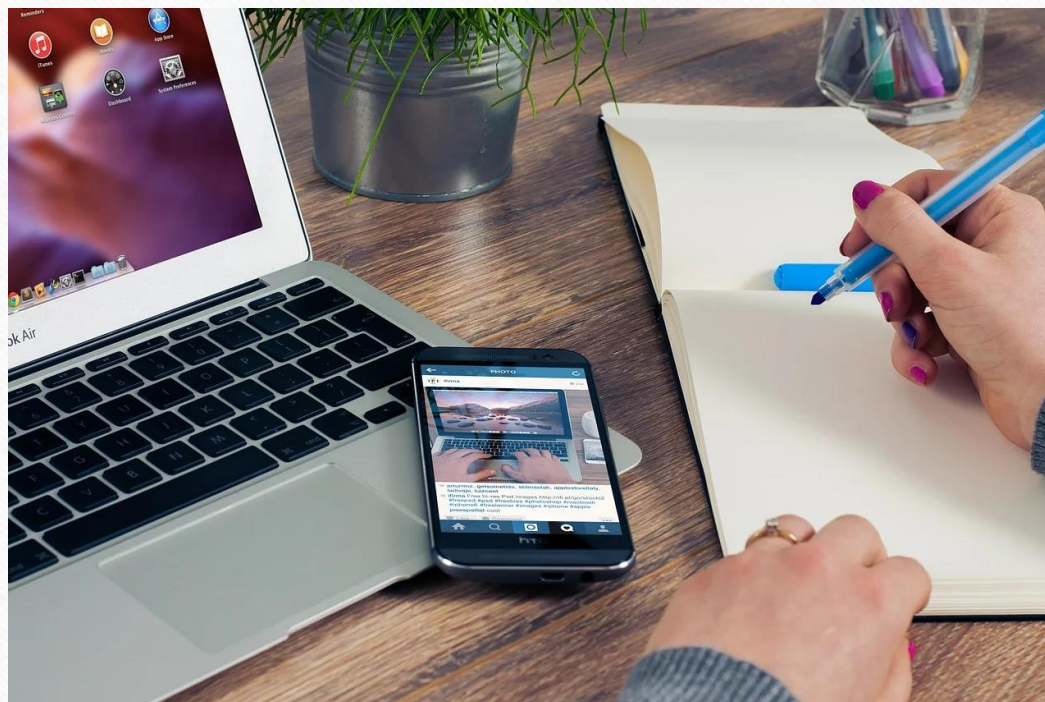


Zasady higieny pracy zdalnej



-
1. Jeśli telefon nie jest potrzebny do edukacji trzeba usunąć go z pomieszczenia.
 2. Unikamy robienia wielu rzeczy naraz.
 3. Wyłączamy powiadomienia w telefonach.
 4. Zadbajmy o odpowiednią dawkę snu.
 5. Wprowadzajmy do nauczania elementy relaksacyjne.



-
6. Przeplatajmy nasze zajęcia online rzeczami do wykonania w sposób analogowy.
 7. Uporządkujmy przestrzeń, w której się uczymy. Niech telefon nie towarzyszy nam zawsze i wszędzie.
 8. Róbmy notatki w sposób analogowy – to dobry trening dla naszego mózgu.



źródło dr Maciej Dębski

Dowiedz się więcej klikając na link

Dbam o mój z@sięg

Domowy kodeks korzystania z mediów cyfrowych