



Adresa:
Timișoara, str. Ghirlandei nr. 4
TEL. 0256-493451 FAX: 0256-498362
web: <http://info.tm.edu.ro>
e-mail: director@info.tm.edu.ro

**DRAGI ELEVI, VĂ INVITĂM SĂ LECTURAȚI CU ATENȚIE
INSTRUCȚIUNILE PRIVIND ACTIVITATEA
EDUCATIVĂ DE LA DOMICILIU:**

Acestea sunt conforme cu Regulamentul Intern postat pe site-ul liceului.

În contextul pandemiei, când școala desfășoară activitatea în Scenariile stabilite prin Planul de acțiune al Liceului Teoretic "Grigore Moisil" pentru anul școlar 2020-2021- Scenariile Galben și Roșu, iar elevul se află la domiciliu, acesta este obligat să respecte următoarele norme:

- distanța corespunzătoare față de ecran:
 - ecranul la cel puțin 30-40 de cm față de ochi.
- iluminarea corespunzătoare a interiorului - reglarea luminozității și contrastului monitorului de lucru.
- pauză de 15 minute la fiecare oră de lucru. Pentru a preveni oboseala și a menține sănătatea ochilor se recomandă ca, după 20 de minute de lucru, să își mute privirea la un obiect îndepărtat (șase metri) timp de 20 de secunde.
- poziția adecvată a corpului - picioarele ating întotdeauna podeaua, ferm, spatele trebuie să fie mereu drept.
- aerisirea încăperii de lucru - permanent.
- menținerea în legătură cu colegii de clasă prin organizarea de proiecte comune, videoconferințe, în scopul evitării izolării.

Director,

Prof. Carmen-Cerasela Bociu