

Dzień Bezpiecznego Internetu

Pandemia i nauczanie zdalne to dla wszystkich trudny czas, ale od czego macie nas! Jak powszechnie wiadomo, obecnie przed monitorem spędzamy zbyt dużo czasu, ale stosując pewne zasady, jego szkodliwe działanie można ograniczyć zawczasu.

W tym roku Dzień Bezpiecznego Internetu przypada na 9.02.2021r. Z tej okazji zachęcamy do zapoznania się

z „Kodeksem Świadomego E-Uczniaka na wesoło”

1. **Podczas długotrwałego korzystania z komputera w czasie przerw międzylekcyjnych odejdź od monitora, żeby Cię nie bolał kręgosłup ani głowa. Poskacz, potańcz lub zrób przysiady tylko pamiętaj o sąsiadach - więc bez przesady.**
2. **Wietrz pomieszczenia w których przebywasz, żeby powiew świeżego wiatru powdychać.**
3. **Podczas posiłków nie zerkaj do monitora, bo zjesz więcej, niż przewiduje to Twoja racja żywieniowa.**
4. **Po zakończonych e-lekcjach zrób sobie przerwę i pójdz na spacer, pamiętaj że ruch to zdrowie i nie należy być z nim na bakie.**
5. **Przy doborze oświetlenia obowiązuje jedna ważna zasada - światło nie powinno padać bezpośrednio na ekran monitora, bo mogą od tego boleć Cię oczy i głowa.**
6. **Przynajmniej godzinę przed snem staraj się już nie zerkać do monitora, szkoda Twojego wzroku, a nowego nikt Ci nie odda.**
7. **Twórz bezpieczne hasła, konta i loginy, żeby haker nie miał uciechy z Twojej smutnej miny.**
8. **Nie klikaj w podejrzane wiadomości, reklamy i linki, bo mogą być niebezpieczne takie nowinki.**
9. **Dąż do przewagi bycia offline tak, żeby nie zdominowało Cię życie online.**
10. **Nie ufaj wszystkim poznanym w sieci osobom, bo nigdy nie wiesz, czy ta osoba naprawdę jest sobą.**

Opracowały:

mgr Joanna Dudek

mgr Paulina Starowicz

mgr Anna Orzech

Przypisy:

<https://lovepik.com/image-833477216/hand-drawn-cute-learning-boy-free-element.html>

<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/>
