



Zasady bezpieczeństwa w sieci i higienicznej pracy z komputerem




1. Chronić swoją prywatność!

Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy. Zadbaj o swój wizerunek. Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.


2. Mów, jeśli coś jest nie tak!

W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z **Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**, dzwoniąc pod bezpłatny numer **116 111**.



116 111 - Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 2.00 w nocy, wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przestać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.



3. Nie ufaj osobom poznanym w sieci!

Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

4. Szanuj innych w sieci!

Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.

5. Korzystaj z umiarem z internetu!

Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.

Ostrzeżenia przed nadmiernym korzystaniem.

Nie spędzaj całego wolnego czasu w internecie. Ustal sobie limit czasu, który spędzasz w sieci i staraj się go nie przekraczać. Dla dzieci Nie zanedbuj szkoły i kolegów, staraj się spędzać z nimi dużo czasu. Nie wykorzystuj internetu tylko do rozrywki, poszukaj interesujących stron, dzięki którym będziesz mógł rozwijać swoje zainteresowania i pasje. Rozwijaj swoje zainteresowania także poza siecią.

Zasady higieny podczas pracy z komputerem

1. Zadbaj o dobre oświetlenie.
2. Odległość oczu od monitora powinna wynosić 400-750 mm.
3. Zadbaj o dobre krzesło z odpowiednim oparciem.
4. Dbaj o poprawną pozycję siedzącą- zalecane jest ułożenie kręgosłupa i nóg pod kątem 90 stopni.
5. Podczas siedzenia często zmieniaj pozycje, by zmniejszyć zmęczenie mięśni.

Polecane źródła w internecie

Obejrzyj 2-minutowy film instruktażowy dotyczący bezpiecznego i higienicznego korzystania z komputera.

<https://youtu.be/ZLwIP8cBaWA>

Polecane strony:

<https://sieciaki.pl>

<http://www.dzieckowsieci.pl/>

<https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/nie-zagub-dziecka-w-sieci2>

