



JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z INTERNETU

INTERNET – NIEZBĘDNE DZIŚ NARZĘDZIE!

- Cyberprzestrzeń jest jak wielkie miasto. Możesz znaleźć tam biblioteki, uniwersytety, muzea, miejsca rozrywki oraz możliwość spotkania wielu wspaniałych ludzi.
- Korzystanie z komputera i Internetu wspaniale wspomaga Twoją naukę i może być świetną formą rozrywki, pod warunkiem jednak, że będziesz korzystać z sieci rozważnie i z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa.



NAUKA ZDALNA

- Nie traktuj nauczania zdalnego jak zło konieczne. Pomyśl, że jest to nowe wyzwanie i wszyscy musimy się z nim zmierzyć.
- W obecnej sytuacji będziesz spędzał więcej czasu przed komputerem, zatem musisz zastanowić się nad inną formą wypoczynku.
- Staraj się aktywnie spędzać czas. Pamiętaj by w obecnej sytuacji było to bezpieczne: biegaj po własnym podwórku, spaceruj, wybieraj miejsca mało uczęszczane przez ludzi.



RÓB SOBIE PRZERWY!

- Nie spędzaj całego wolnego czasu przy komputerze. Ustal sobie jakiś limit czasu, który poświęcasz komputerowi i staraj się go nie przekraczać.
- Pamiętaj o aktywnym spędzaniu czasu wolnego, ale:
#zostańwdomu



USTAL WSPÓLNIE Z RODZICAMI ZASADY KORZYSTANIA Z INTERNETU!

- Ustalcie kiedy i jak długo możesz przebywać w Sieci, z jakich serwisów internetowych możesz korzystać. Umowa z rodzicami nie oznacza rezygnacji z twojej prywatności czy twoich praw. Jest ona po prostu uzgodnieniem waszego wspólnego stanowiska opartego na wzajemnym zaufaniu i zrozumieniu.



USTAL SOBIE PRZEBIEG TWOJEGO DNIA

- Ustal rytm dnia, jeśli masz z tym problem, poproś rodziców o pomoc.
- Wstawaj i chodź spać o określonych godzinach.
- Staraj się uczyć systematycznie.
- Znacznie lepiej zapamiętujesz rano.
- Zadania domowe zaczynaj od trudniejszych prac.
- Rób częste, ale krótkie przerwy np. co 45 - 60 minut.
- Dbaj o porządek wokół siebie.
- Każdego dnia stawiaj sobie realne, możliwe do osiągnięcia cele.



PRACUJ NAD SWOJĄ MOTYWACJĄ

- Postaraj się każdego dnia z dobrym nastawieniem rozpocząć naukę.
- Mów sobie “mogę” , “potrafię” , “chcę”.
- Ciesz się z sukcesów, a porażki traktuj jak drogę do celu. Ważne by z niepowodzeń wyciągać wnioski!
- Pamiętaj: każdemu od czasu do czasu zdarza się popełniać błędy.





**A KIEDY JESTEŚ JUŻ W SIECI,
PAMIĘTAJ**

NICK, PSEUDONIM...

- Nigdy nie podawaj w Internecie swojego prawdziwego imienia i nazwiska. Posługuj się nickiem, czyli pseudonimem, internetową ksywką.



TWOJE DANE MUSZĄ BYĆ BEZPIECZNE!

- Nigdy nie podawaj osobom poznanym w Internecie swojego adresu domowego, numeru telefonu i innych tego typu informacji. Nie możesz mieć pewności, z kim naprawdę rozmawiasz!
- Chroń swoją tożsamość (dotyczy to również danych twoich rodziców, rodzeństwa, znajomych).



ZDJĘCIA TO SPRAWA PRYWATNA!

- Nigdy nie wysyłaj nieznajomym swoich zdjęć. Nie wiesz, do kogo naprawdę trafią.
- Pamiętaj: w sieci nic nie ginie!



MÓW O NIEPOKOJĄCYCH ZDARZENIACH!

- Jeżeli wiadomość, którą otrzymałeś jest wulgarna lub niepokojąca, nie odpowiadaj na nią. Pokaż ją swoim rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.
- Kiedy coś lub ktoś w Internecie cię przestraszy, koniecznie powiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.



NIE UFAJ NIEZNAJOMYM!

- Pamiętaj, że nigdy nie możesz mieć pewności, z kim rozmawiasz w Internecie. Ktoś, kto podaje się za twojego rówieśnika w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć wobec ciebie złe zamiary.



SPRAWDZAJ INFORMACJE!

- Internet to skarbnica wiedzy, ale pamiętaj, że nie wszystkie informacje, które w nim znajdziesz muszą być prawdziwe! Staraj się zawsze sprawdzić wiarygodność informacji.



BĄDŹ KULTURALNY 😊

- Pamiętaj, że w Internecie również obowiązują zasady dobrego wychowania.
- Szanuj innych użytkowników Internetu. Traktuj ich tak, jak chcesz, żeby oni traktowali Ciebie.
- Nie rób niczego, co mogłoby urazić innych użytkowników lub byłoby sprzeczne z prawem.



PLAGIAT JEST KARALNY!

- Szanuj prawo własności w Sieci. Jeżeli posługujesz się materiałami znalezionymi w Internecie, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.



UWAŻAJ NA SPOTKANIA Z NIEZNAJOMYMI!

- Spotkania z osobami poznanymi w Internecie mogą być niebezpieczne! Jeżeli planujesz spotkanie z internetowym znajomym pamiętaj, aby zawsze skonsultować to z rodzicami. Na spotkania umawiaj się tylko w miejscach publicznych i idź na nie w towarzystwie rodziców lub innej zaufanej dorosłej osoby.



OSTROŻNOŚCI NIGDY NIE ZA WIELE!

- Uważaj na e-maile otrzymane od nieznanym Ci osób. Nigdy nie otwieraj podejrzanych załączników i nie korzystaj z linków przesłanych przez obcą osobę! Mogą na przykład zawierać wirusy. Najlepiej od razu kasuj maile od nieznajomych.



STRZEŻ SWOICH HASEŁ!

- Pamiętaj, że hasła są tajne i nie powinno się ich podawać nikomu. Dbaj o swoje hasło, jak o największą tajemnicę. Jeżeli musisz w Internecie wybrać jakieś hasło, pamiętaj, żeby nie było ono łatwe do odgadnięcia i strzeż go jak oka w głowie.



BĄDŹ OSTROŻNY!

- Jeżeli prowadzisz w Internecie stronę lub bloga, pamiętaj, że mają do niej dostęp również osoby o złych zamiarach. Nigdy nie podawaj na swojej stronie adresu domowego, numeru telefonu, informacji o rodzicach, itp. Bez zgody rodziców nie publikuj też na niej zdjęć swoich, rodziny ani nikogo innego, kto nie wyrazi na to zgody.



UWAGA NA ZAKUPY!

- Jeżeli chcesz coś kupić w Internecie, zawsze skonsultuj to z rodzicami. Nigdy nie podawaj numeru karty kredytowej i nie wypełniaj internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców.



ROZMAWIAJ Z RODZICAMI !

- Rozmawiaj z rodzicami o Internecie. Informuj ich o wszystkich stronach, które Cię niepokoją. Pokazuj im również strony, które Cię interesują i które często odwiedzasz.



STRZEŻ SIĘ WIRUSÓW!

- W Sieci krąży coraz więcej wirusów, które mogą uszkodzić komputer. Dlatego koniecznie zainstaluj oprogramowanie antywirusowe. Porozmawiaj o tym z rodzicami i wspólnie wybierzcie, a następnie zainstalujcie odpowiedni program.



WSPIERAJMY SIĘ WZAJEMNIE, BO TEGO NAM RÓWNIEŻ POTRZEBA 😊

Nikt z nas nie przygotował się na sytuację jaka nastąpiła. Musimy jednak się w niej odnaleźć najlepiej jak to możliwe. Masz prawo czuć się niepewnie, przeżywać złość czy lęk. Uczyliśmy się wiele razy jak radzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami, jednak poczuć je na własnej skórze nie jest łatwo.

Pamiętaj, że pedagog i psycholog czuwają każdego dnia pod **telefonem, mailem, na czacie, librusie** itp. Zapraszamy na wirtualne spotkania, które w obecnym czasie są możliwe.

m.brzozowska.sprynsk@gminarynsk.pl, tel. 606893404

m.maliszewska.sprynsk@gminarynsk.pl, tel. 667231676

[_Skype Marta Maliszewska](#)





ŹRÓDŁO: WWW.DZIECKOWSIECI.PL