

# ZDROWE NAWYKI CYFROWE



# KONTROLUJ CZAS PRZED EKRADEM

- Ze względu na szkodliwość ekranów dzieci poniżej 13 roku życia powinny maksymalnie używać elektroniki 1 godzinę dziennie, za to powyżej tego roku od 2 do 3 godzin.
- Ważne są również przerwy 1 przerwa 15-minutowa na 1 godzinę używania.





## ZADBAJ O SWÓJ SEN

Światło niebieskie z telefonów i innych urządzeń osłabia skuteczność naszego snu, co oznacza, że powinniśmy co najmniej przez godzinę przed snem nie używać ekranów.



**KORZYSTAJ ZE  
SMARTFONA  
WTEDY, GDY JEST  
TO NIEZBĘDNE**

To, co zwykle robimy przy użyciu smartfona, jak sprawdzanie e-maili czy powtarzanie słówek z języków, lepiej zacząć wykonywać te czynności przy komputerze. Najlepiej w stałym miejscu, choćby przy biurku i w określonych porach, na przykład przez godzinę wieczorem. Jeśli jakaś aktywność w ogóle nie wymaga użycia urządzeń, postaraj się z nich zrezygnować.

We have been trying to contact you.. Please reply! Spam x



Thank you <algys@arys.veronica.br>

 10 MTLLYGT →

Good news! You've been selected to receive an interest-free loan for four full years FREE!

Learn more here!!! <http://tiny.cc/623g546ads>

Większość linków do rzeczy „darmowych ” to tylko podstawa do zhakowania komputera.  
Pamiętaj! Banki i inne instytucje nigdy nie pytają cię o hasło.

**NIE KLIKAJ W PODEJRZANE LINKI!**

# STOSUJ SIĘ DO NETYKIETY

Netykieta czyli  
inaczej kultura  
w internecie ,  
ta zasada jest  
bardzo ważna,  
by nie powstał  
chaos na forach.

## NETYKIETA



### **Bądź kulturalny!**

Twoje słowa świadczą o Tobie. Nie zapominaj, że ten ktoś na drugim końcu to też człowiek.

### **Bądź odpowiedzialny za to, co piszesz.**

Pamiętaj – w Internecie nikt nie jest anonimowy.

### **Nie kradnij!**

Posługując się cudzymi materiałami podawaj autora i źródło.

### **Nie bądź wścibski!**

Nie staraj się zobaczyć tego, co ktoś przed Tobą zabezpieczył hasłem

### **Szanuj czas innych!**

Pisz zwięźle.

### **Szanuj przestrzeń!**

Nie używaj w mailach html-a, tabeli i zdjęć.

### **Nie śmieć!**

Nie zmieniaj tematu, nie spamuj.

### **Nie pisz samymi wielkimi literami!**

Wielkie litery wyglądają, jakbyś KRZYCZAŁ!

### **Dokładnie wypełniaj pola listu.**

Starannie wpisuj adres i zawsze podawaj temat listu.

### **Nie rozsyłaj wirusów!**

Sprawdzaj swoje dyski.



# MIEJ SKOMPLIKOWANE HASŁA!

- Hasła zawierające duże i małe litery, znaki i cyfry, są o wiele trudniejsze do złamania, dzięki czemu dają większą ochronę przed włamaniem się na konto.
- + używaj różnych haseł do różnych kont, rzeczy.





# **NIE PODAWAJ DANYCH OSOBOWYCH**

Dane osobowe na portalach typu Facebook nie są niczym nowym, lecz powinniśmy uważać, czy na pewno chcemy, by ktoś znał nasze imię i nazwisko czy nawet adres.



# POBIERZ ANTYWIRUSA!

Mimo tego, że niektóre antywiirusy są za darmo i dają choćby minimalną ochronę, ludzie nawet nie kłopotczą się z ich instalacją, narażając się na szkodliwe oprogramowanie w każdej chwili.

Najpopularniejszy darmowy antyvirus to Avast



**DZIĘKUJĘ  
ZA UWAGĘ**

Eryk Pachnik, kl. VIII B