

Zdrowe nawyki cyfrowe

Gabriela Bieniak, kl. IV b

Przestrzegaj bezpieczeństwa w sieci

- ✓ korzystaj z oprogramowania antywirusowego,
- ✓ sprawdzaj czy strona do której się logujesz, ma zabezpieczenie SSL, czyli czy przed adresem strony znajduje się https:// a obok adresu znajduje się znak kłódki,
- ✓ ostrożnie pobieraj pliki z sieci i korzystaj z wiarygodnych stron,
- ✓ czytaj regulaminy serwisów, z których korzystasz,

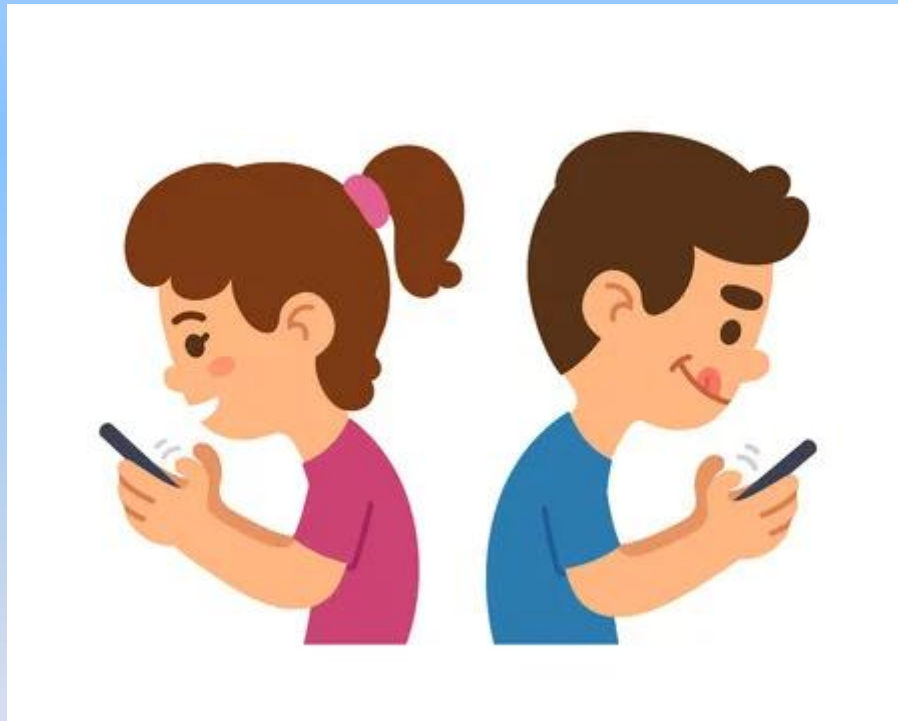
- ✓ unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach,
- ✓ stosuj hasła trudne do odgadnięcia, np. 8 znaków, duże i małe litery, cyfry, znaki specjalne,
- ✓ chroń swoje konta na serwisach społecznościowych,
- ✓ otwieraj wiadomości tylko od znajomych osób,
- ✓ pomyśl zanim wrzucisz coś do sieci – to, co tam zamieścisz zostaje na zawsze,

- ✓ podczas zawierania znajomości zachowaj szczególną ostrożność – osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje,
- ✓ nie podawaj w sieci swoich danych osobowych, nr tel., haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć,
- ✓ w sytuacji, jeśli ktoś lub coś Cię wystraszy czy zaniepokoi w Internecie, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.
Możesz także zadzwonić pod nr 116 111 – jest to tel. zaufania dla dzieci i młodzieży.

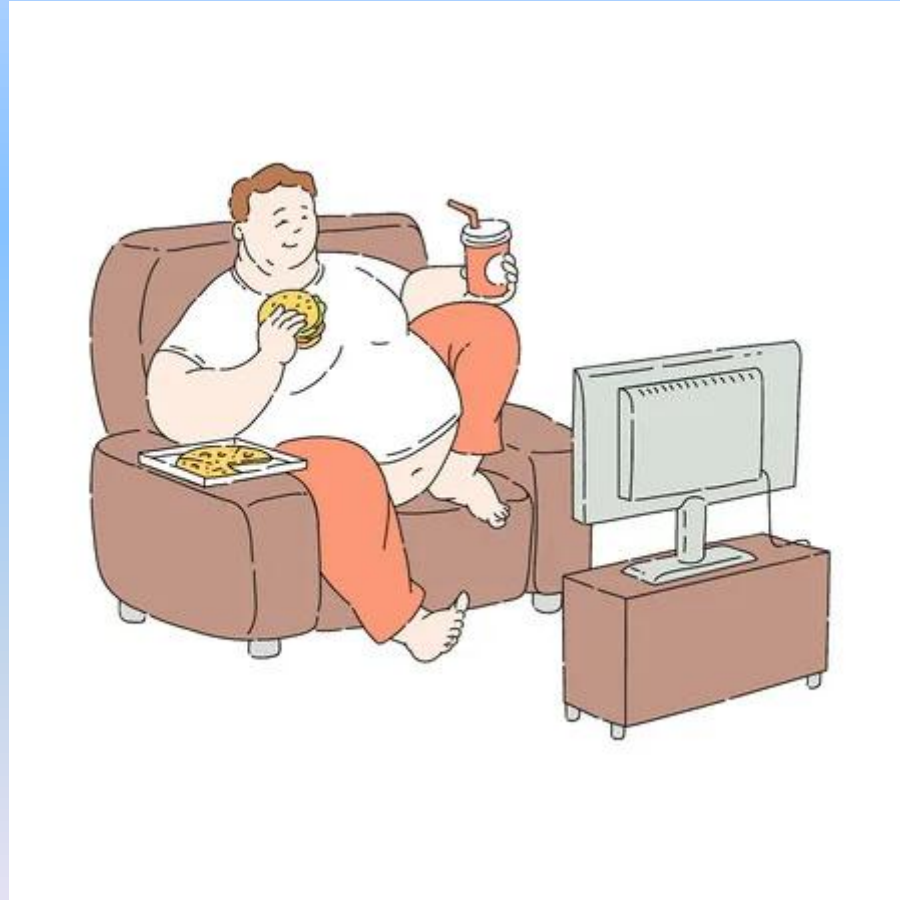
Kontroluj czas przed ekranem



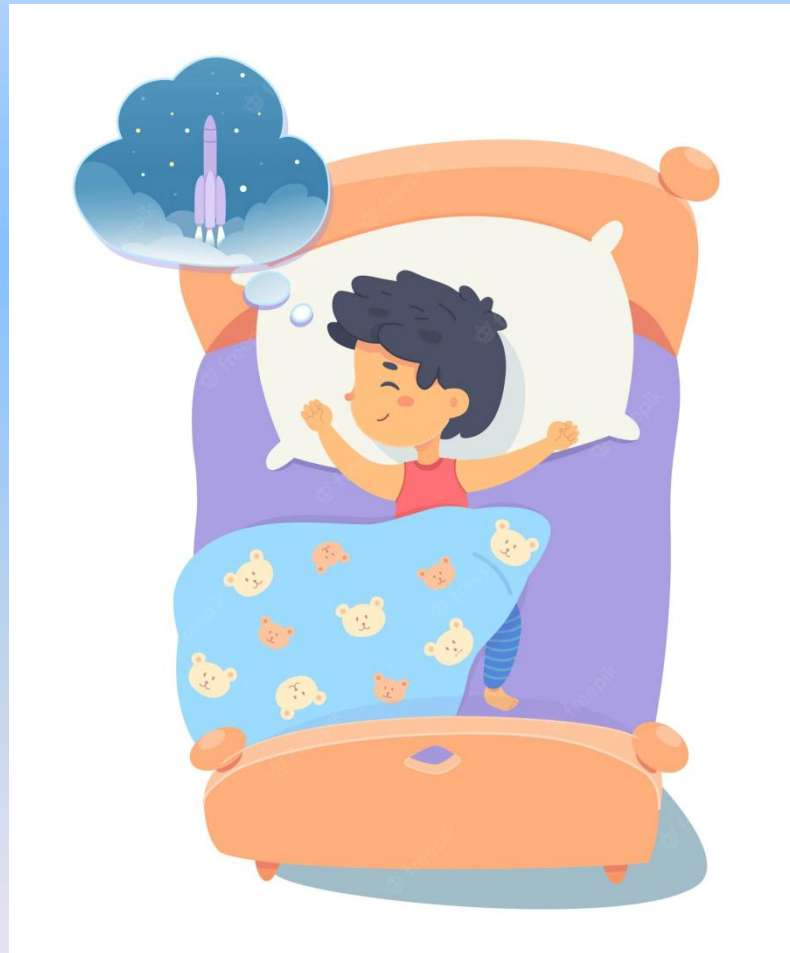
**Korzystaj ze smartfona
wtedy, gdy jest to niezbędne**



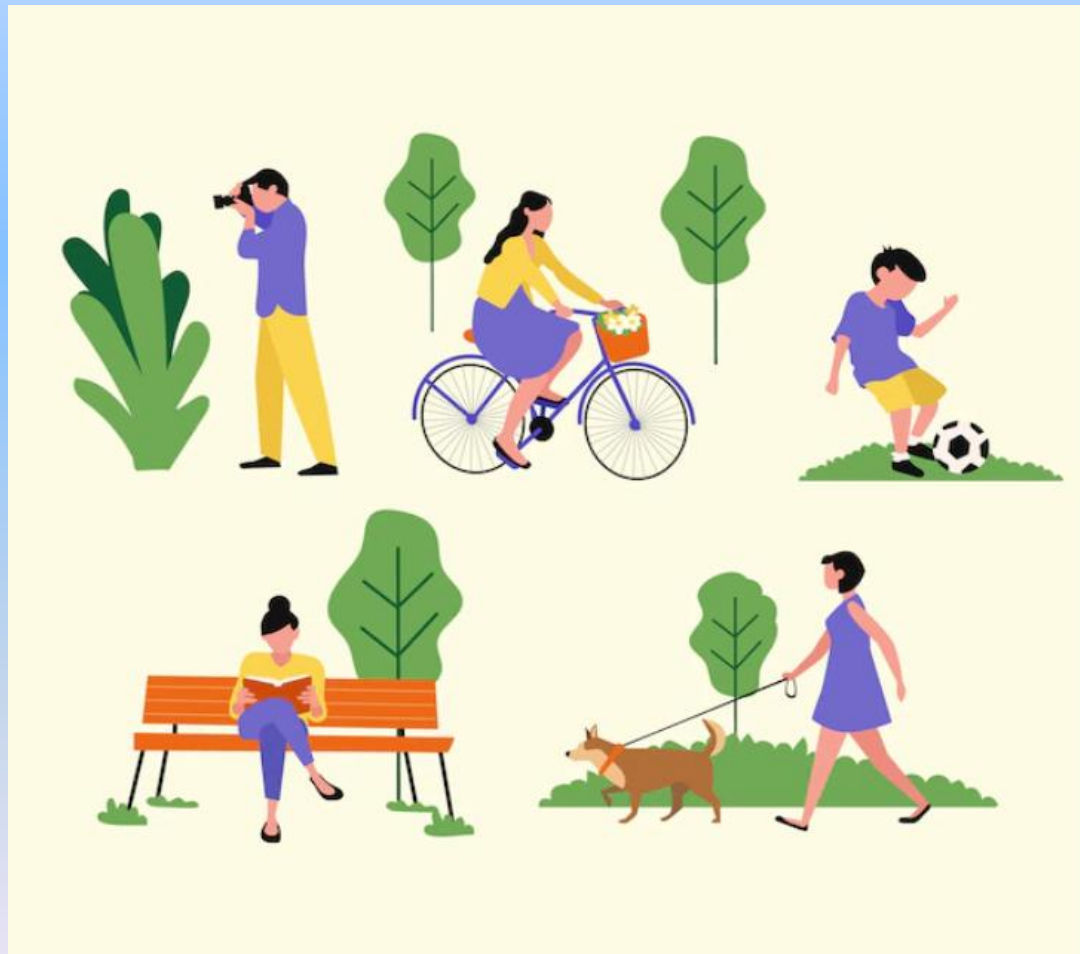
Nie rób wielu rzeczy jednocześnie



Zadbaj o swój sen



Planuj czas bez Internetu



Trenuj swój mózg



Pamiętaj o odpoczynku



Dbaj o relacje i zainteresowania

