

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU

Korzystanie z komputera i Internetu doskonale wspomaga naukę i może być świetną formą rozrywki. Należy pamiętać aby korzystać z sieci rozważnie i z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa.

PAMIĘTAJ!!!

1. Nigdy nie podawaj w Internecie prawdziwego imienia i nazwiska, adresu domowego, numeru telefonu i innych tego typu informacji. Posługuj się Nickiem.
2. Internet to skarbnica wiedzy, ale pamiętaj, że nie wszystkie informacje, które w nim znajdziesz muszą być prawdziwe. Staraj się zawsze sprawdzać wiarygodność informacji. Podczas nauki korzystaj tylko ze stron internetowych zalecanych przez nauczyciela.
3. Szanuj prawo własności w Sieci. Jeśli posługujesz się materiałami znalezionymi w Internecie, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
4. Przestrzegaj zasad kultury wobec innych użytkowników Internetu.
5. Nie otwieraj wiadomości od nieznanym osób.
6. Pobieraj pliki tylko ze sprawdzonych, bezpiecznych źródeł.
7. Nie klikaj w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail.
8. Stosuj mocne, trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr.
9. Pamiętaj, że osoba, którą poznasz w Sieci może nie być tym, za kogo się podaje.
10. Bądź ostrożny, w trakcie kontaktowania się z innymi użytkownikami w Sieci.
11. Mów, o tym co Cię zaniepokoi w sieci. Możesz liczyć na wsparcie rodziców i nauczycieli.
12. Skorzystaj z oprogramowania antywirusowego. W Sieci krąży coraz więcej wirusów, które mogą uszkodzić komputer, dlatego koniecznie zainstaluj oprogramowanie antywirusowe.
13. Nie spędzaj całego wolnego czasu przy komputerze. Ustal sobie jakiś limit czasu, który poświęcisz komputerowi i staraj się go nie przekraczać.
14. Zadbaj o swoje zdrowie, ogranicz korzystanie ze słuchawek. Nie noś telefonu w kieszeni i podczas nocy śpij z dala od telefonu.

Drodzy uczniowie w czasie zdalnej pracy obowiązują wszystkie zasady bezpiecznego i kulturalnego korzystania z Internetu.

1. Nie zamieszczaj w sieci swoich zdjęć i nagrań - chroń swoje dane i swój wizerunek.
2. Nie nagrywaj i nie fotografuj swoich kolegów i nauczycieli w celu upublicznienia, nie wpisuj obraźliwych komentarzy. Pamiętaj, że jest to niedozwolone i podlega odpowiedzialności karnej.

Drogi Rodzicu!

1. Zadbaj o optymalną dla dziecka rozdzielczość monitora oraz jego ustawienie .
Zwracaj uwagę na postawę dziecka podczas pracy przy komputerze (sylwetka wyprostowana, ręce oparte na blacie biurka.
2. Jeśli dziecko pracuje na laptopie, to tylko przy biurku. Laptop nie może leżeć na kolanach dziecka.
3. Monitoruj czas spędzany przez dziecko przy komputerze.
4. Sprawdzaj strony internetowe, z których korzysta dziecko.
5. Zadbaj o aktywność fizyczną dziecka, zaproponuj przerwy w pracy z ćwiczeniami fizycznymi.