

Bezpieczny Internet



Korzystanie z komputera i Internetu może wspomagać naukę pod warunkiem, że robimy to z rozwagą i z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa.

Przed ekranem komputera...

Chyba nikt sobie nie wyobraża życia bez komputera , Internetu czy smartfona. Trzeba jednak pamiętać by korzystać z umiarem z nowoczesnych technologii .

Nie traktuj nauczania zdalnego jak zło konieczne. Pomyśl, że to jest 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. W trakcie pracy na komputerze rób sobie przerwy, otwieraj okna by wywietrzyć pokój.

Staraj się aktywnie spędzać czas Pamiętaj by było to bezpieczne w obecnej sytuacji - biegaj , spaceruj. Wybieraj miejsca mało uczęszczane przez ludzi.

Wartość internetowych informacji

W Internecie każdy może w łatwy i prosty sposób zamieścić różne informacje.

Pamiętaj, że musisz sam ocenić wiarygodność internetowych źródeł. Wskazana jest ostrożność i krytycyzm, ponieważ w Sieci może się zdarzyć pomyłka.

Zadbaj o higienę pracy umysłowej

- Staraj się wysypiać w nocy, śpij około 8 godzin.
- Zdrowo się odżywiaj. Pamiętaj o śniadaniu. Jedz owoce, warzywa. Nie zapominaj o tłuszczach rybnych i roślinnych.
- Pij dużo wody. Urozmaicaj dietę sokami warzywnymi , owocowymi.

Mądre planowanie

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

Motywacja wewnętrzna

- Postaraj się każdego dnia z dobrym nastawieniem rozpoczynać 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.

Kultura w Internecie

Odnoszenie się z szacunkiem do rozmówcy obowiązuje nie tylko w życiu codziennym.

W czasie pisania e- maili dbaj o interpunkcję i ortografię oraz o zachowanie form grzecznościowych.

Nie rób niczego, co mogłoby urazić innych użytkowników lub byłoby sprzeczne z prawem.

Na portalu społecznościowym

Nie podawaj niepotrzebnych danych na portalach społecznościowych.

Nie wrzucaj prowokujących zdjęć na swój profil w Internecie.

Pamiętaj, że w Sieci nic nie ginie- raz wrzucona wiadomość pozostanie tam na zawsze.

Zabezpiecz swój profil tak, aby tylko znajomi mogli oglądać Twoje posty i zdjęcia.

Nie przyjmuj do grona swoich znajomych osób, których nie znasz.

Uważaj na internetowe znajomości

Pamiętaj, że nigdy nie wiesz kto znajduje się po drugiej stronie.

Anonimowość w Internecie daje możliwość zaistnienia przestępcom, złodziejom czy ludziom o złych intencjach.

Podchodź z ostrożnością do wszelkich znajomości w Sieci.

Wirus nie tylko dotyka ludzi

Niektóre wirusy mogą poważnie uszkodzić komputer.
Aby temu zapobiec:

- Aktualizuj system operacyjny i programy.
- Nie wchodź na nieznane i podejrzane strony internetowe.
- Nie otwieraj e -maili od nieznanych osób.
- Korzystaj z programów antywirusowych.

Szyfrowanie haseł

Pamiętaj, że nie powinno się nikomu podawać swojego hasła.

Wybierając hasło używaj wielkich i małych liter, innych znaków - staraj się tak je skonstruować aby nie było łatwe do odgadnięcia.

Łatwo uzależnić się od Internetu

Pamiętaj, że młody człowiek jest bardziej narażony na uzależnienie od Internetu niż osoba dorosła. Wirtualny świat staje się czasami bardziej atrakcyjny niż otaczająca rzeczywistość. Łatwo się w nim zatracić szczególnie w obecnej sytuacji. Uzależnienie od Internetu powoduje problemy z koncentracją uwagi, senność, zaniedbywanie obowiązków domowych itp. **Kontroluj** czas spędzony przed ekranem komputera, smartfona, telewizora.

Zdrowie a komputer

W wyniku długotrwałego przesiadywania przed komputerem najbardziej narażone części ciała na problemy zdrowotne to;

- nadwyrężenie mięśni nadgarstka, mrowienie,
- naprężony i bolesny kark
- skrzywienia kręgosłupa, bóle w odcinku lędźwiowym
- oczy (niewłaściwe oświetlenie powoduje męczenie się wzroku),
bóle głowy,
brak apetytu,
- nadpobudliwość psychoruchowa , apatia,depresja,
- ogólne zmęczenie organizmu.

Dbaj o siebie

Dzieci i młodzież są szczególnie podatni na utratę zdrowia. Należy w odpowiedni sposób organizować stanowisko pracy, zapewnić odpowiednie oświetlenie, zwracać uwagę na prawidłową postawę podczas pracy przy komputerze.

Radzimy sobie z emocjami

Nikt 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, 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

pedagog@zielen.edu.pl

psycholog@zielen.edu.pl