

Gazetka pedagoga szkolnego

Numer 6 / 29 maj 2020 rok

buglewiczedyta@gmail.com



Temat numeru!

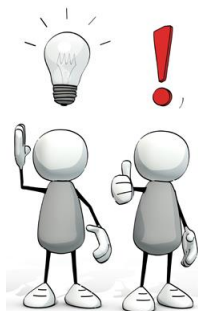
**Bezpieczeństwo ważna sprawa!
Zagrożenia w sieci**

W numerze :

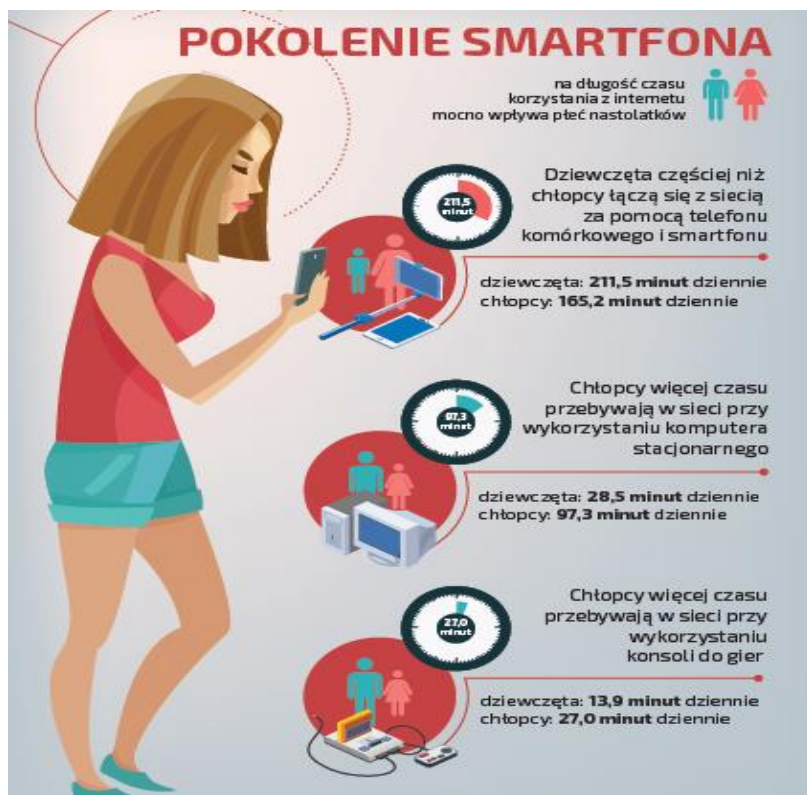
- ☺ Czy wiesz, że... ?
- ☺ Zagrożenia w sieci
- ☺ Gdzie szukać pomocy
- ☺ Dekalog cyfrowego obywatela
- ☺ Nietykieta czyli zasady zachowania w Internecie
- ☺ Poznaj bezpieczny Internet
- ☺ Zadbaj o higienę cyfrową
- ☺ Przetestuj się i rozwiąż łamigłówki
- ☺ Netografia



Zdrowie i życie
jest w cenie,
więc korzystając
z Internetu, komputera, telefonu
włącz myślenie !!!

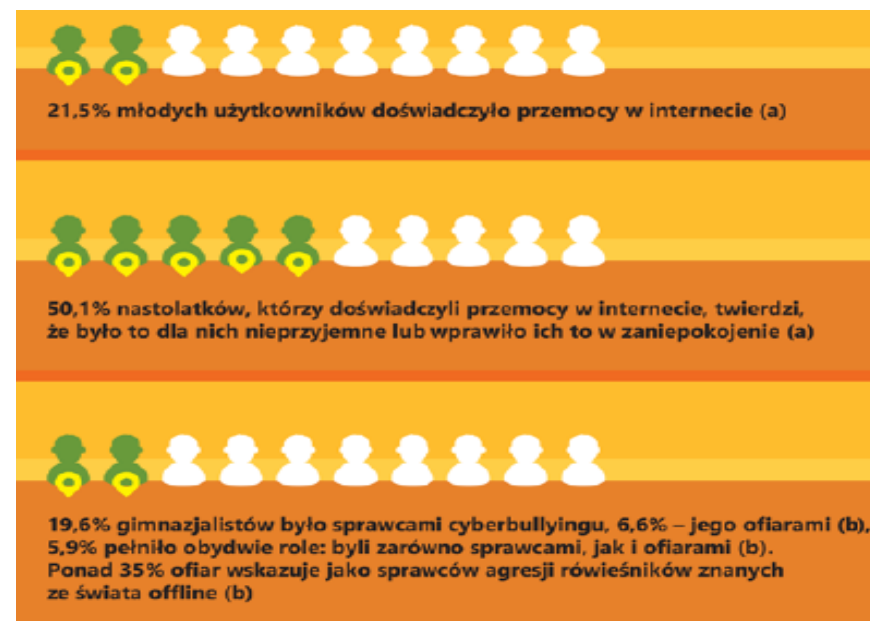
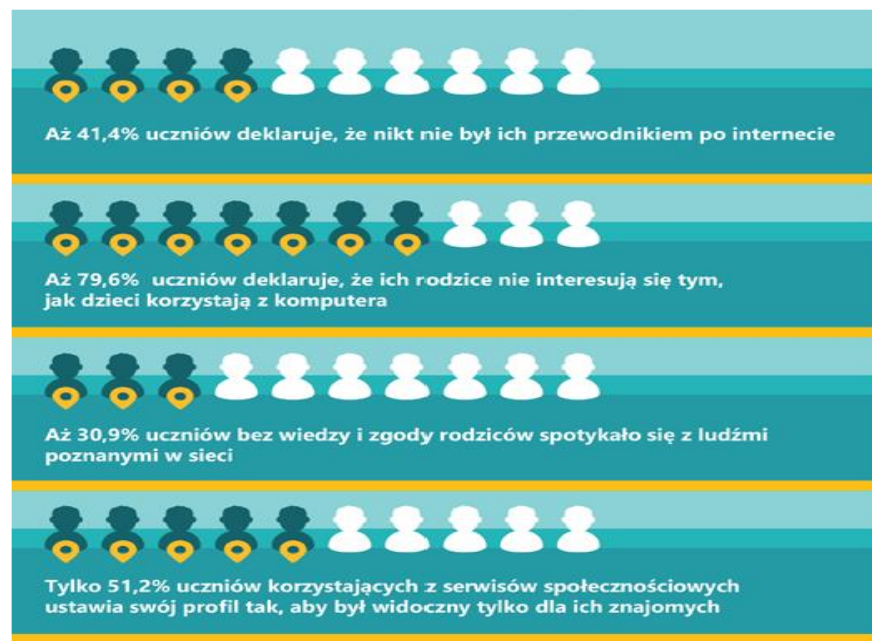


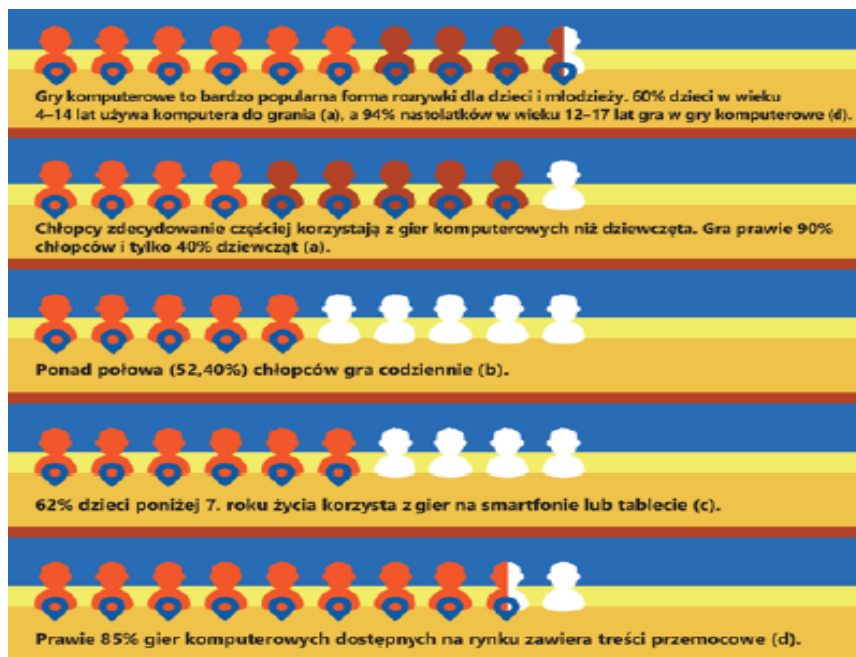
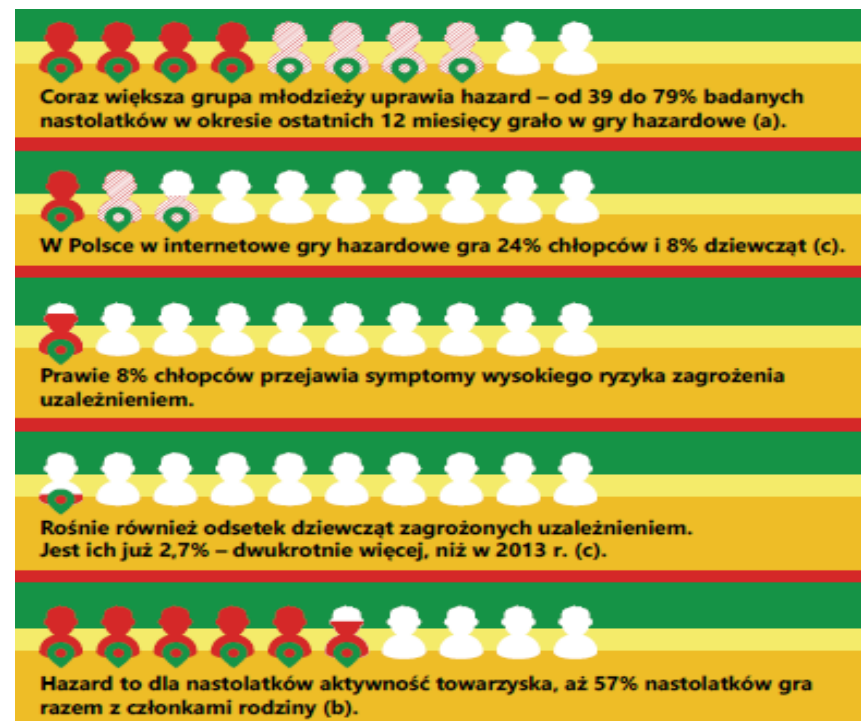
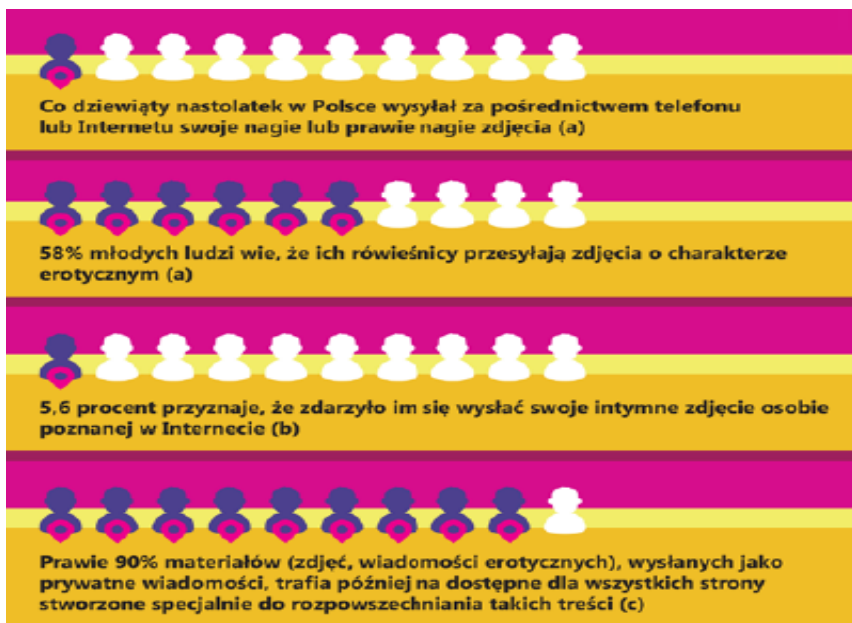
Czy wiesz, że....?



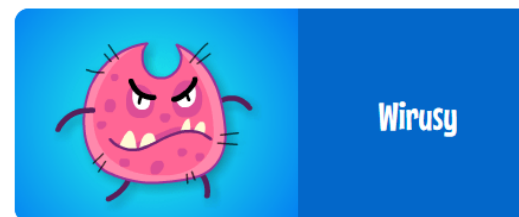
NASK

NASK
akademia





Zagrożenia w sieci



Wirusy

Każde urządzenie, za pomocą którego korzystasz z Internetu, powinno mieć zainstalowany program antywirusowy. W krąży mnóstwo niebezpiecznych wirusów. Jeśli któryś z nich dostanie się do Twojego urządzenia, może je trwale uszkodzić lub spowodować stratę ważnych dla Ciebie plików. Aby program antywirusowy był skuteczny, należy go systematycznie aktualizować.



Niebezpieczne kontakty

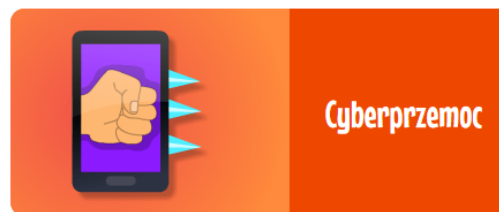
Poznając kogoś w Internecie, pamiętaj, że nie każdy jest tym, za kogo się podaje. Nigdy nie możesz mieć stuprocentowej pewności, kto tak naprawdę jest po drugiej stronie komputera. W kontaktach z osobami poznanymi w Internecie chroń swoją

prywatność. Nie podawaj swoich danych osobowych, czyli imienia, nazwiska, adresu czy numeru telefonu. Pod żadnym pozorem nie wysyłaj swojego zdjęcia. Pamiętaj, że ktoś będzie mógł je skopiować, przerobić i przesłać dalej. Spotkania z osobami poznanymi w Internecie są niebezpieczne. Jeśli otrzymasz propozycję spotkania od osoby, którą znasz tylko z sieci, koniecznie poinformuj o tym rodziców.

W sieci można niekiedy spotkać nieprzyjemne, obraźliwe wpisy, np. pod filmami czy czymiś postami w serwisie społecznościowym. Takie obrażanie w Internecie nazywamy hejtem. Hejt może dotyczyć osób, sytuacji lub wydarzeń. Osoby, które tworzą takie nienawistne, obraźliwe wpisy, nazywamy hejterami. Pamiętaj, by na obraźliwe wpisy nie reagować pod wpływem emocji. Nie udostępniaj hejterskich wpisów, zgłaszaj hejt administratorom serwisu, z którego korzystasz. Sam także powstrzymaj się od obrażania innych w sieci, postaraj się swoją opinię wyrazić w sposób kulturalny.



Hejt



Cyberprzemoc

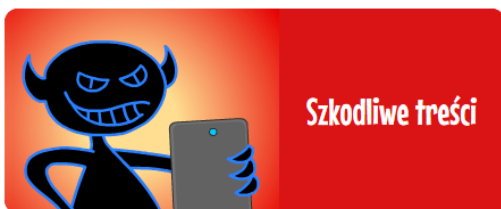
O cyberprzemocy mówimy, gdy:
→ ktoś wyzywa, straszy lub poniża kogoś w Internecie lub przy użyciu telefonu,
→ ktoś robi zdjęcia lub nagrywa film z osobą, która nie wyraziła na to zgody,

→ ktoś umieszcza w sieci lub rozsyła za pomocą telefonu zdjęcia, filmy, teksty, które kogoś obrażają lub ośmieszają,
→ ktoś włamuje się na czyjeś konto internetowe (np. w serwisie społecznościowym).

Gdy jesteś świadkiem lub ofiarą cyberprzemocy, najlepiej poinformuj o tym rodziców lub inną zaufaną osobę dorosłą. Możecie zgłosić to dzwoniąc pod bezpłatny numer 116111 (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży) lub pisząc wiadomość w formularzu na stronie [//116111.pl/napisz](http://116111.pl/napisz).



- Hejt jest **przemocą**.
- **Każdy człowiek zasługuje na szacunek:** Ty, twój kolega i inne dzieci.
- Broniąc siebie **mówisz STOP autorowi hejtu** i dajesz komunikat, że takie działanie nie jest bezkarne.
- Zgłaszaj każdy hejt do **administratora strony**.
- **Broniąc siebie pomagasz innym dzieciom**, które może doświadczają lub doświadczą w przyszłości tego samego. W ten sposób pokazujesz, dajesz przykład jak można się zachować, aby obronić siebie.
- **Agresja rodzi agresję**, a ty chcesz to zatrzymać.
- Kiedyś to może **spotkać też ciebie**.
- Każda przemoc wobec drugiego człowieka **podlega karze**.
- Zanim coś udostępnisz w mediach społecznościowych **zastanów się dwa razy**.
- Zanim coś skomentujesz **zastanów się dwa razy**.



Nieraz korzystając z sieci, możesz się natknąć na strony, które nie są przeznaczone dla dzieci lub też takie, które zawierają treści ośmieszające osoby o innym kolorze skóry czy wyznaniu. Są one niezgodne

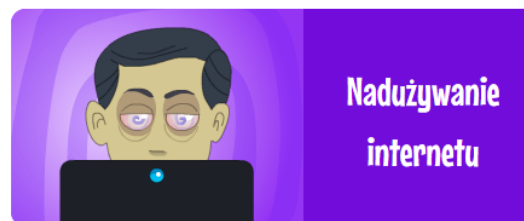
z prawem. Treści, które stronach się na nich znajdują, mogą namawiać Cię do złych lub niezdrowych zachowań. Nie można być obojętnym wobec takich stron w Internecie. Jeśli przypadkiem trafisz na tego typu treści w sieci, koniecznie poinformuj o tym rodziców lub inną zaufaną osobę dorosłą.



Fake newsy, bańki informacyjne, teorie spiskowe: Uważajmy na nieprawdziwe informacje w internetowym świecie!

Informacje o świecie i bieżących wydarzeniach czerpiemy coraz częściej tylko z internetu. O wielu sprawach dowiadujemy się z mediów społecznościowych. Upowszechniamy wpisy, które uważamy za ciekawe, ważne, mogące mieć znaczenie dla naszych znajomych. Często zdarza się, że dzielimy się także informacjami lub zdjęciami, które są nieprawdziwe. Czasem żart czy mem odbieramy jako prawdziwe doniesienie medialne.

Miejmy cały czas w pamięci: Facebook, Twitter, Snapchat, Reddit, YouTube nie są źródłem informacji, a tylko jej nośnikiem.



Korzystając z sieci, staraj się zachować umiar. Zbyt długie korzystanie z Internetu może się negatywnie odbić na Twoim zdrowiu: możesz mieć bóle głowy, nudności, pogorszenie wzroku, problemy z zasypianiem.

Nadużywanie Internetu ma także negatywny wpływ na życie rodzinne i kontakty z rówieśnikami. Często osoba, która zbyt wiele czasu spędza w sieci, nie interesuje się życiem poza Internetem, zaniedbuje obowiązki domowe, przestaje się kontaktować ze znajomymi, izoluje się od świata.

“FEAR OF MISSING OUT”, CZYLI STRACH PRZED POMINIĘCIEM „CZEGOŚ WAŻNEGO”.

ISTNIEJE ONO OD ZAWSZE. OBECNIE ZJAWISKO TO JEST POWIĄZANE Z POPULARNOŚCIĄ MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I POTRZEBĄ BYCIA STAŁE NA BIEŻĄCO.



WYBÓR TO TRUDNA SZTUKA

Staraj się rozróżniać informacje niezbędne i potrzebne od tak zwanych „rozpraszcaczy uwagi” oraz od treści manipulacyjnych, jakimi są np. fake newsy.

ZRÓB SOBIE „CYFROWY DETOKS”

Spróbuj spędzić choć jeden dzień offline. Pograżeni w sieci często zapominamy o relacjach z bliskimi i o rozwijaniu naszych pasji. Internet to niesamowite narzędzie, ale tylko w odpowiedniej „dawce”.

ZWOLNIJ TEMPO

Jeśli zauważysz u siebie:

- nerwowe reakcje na brak dostępu do internetu
- obawę przed byciem pominiętym
- notoryczne zerkanie i odświeżanie mediów społecznościowych, maila, newsów
- potrzebę szybkiego odpisania na wiadomość

...to mogą być oznaki FOMO!

W takiej sytuacji usiądź na chwilę i zastanów się, co tak właściwie przeraża cię w chwilowym odcięciu od świata online. Przyczyna może okazać się po pewnym czasie naprawdę błaha.

HAZARD ONLINE WŚRÓD MŁODZIEŻY

Najczęściej pierwszym kontaktem z grami typu hazardowego są dla młodzieży serwisy społecznościowe. Dla młodzieży często hazard to rozrywka towarzyska. Hazard to nie tylko gra na pieniądze. Często pierwsze doświadczenia z hazardem to granie w gry, w których np. gromadzi się punkty, zdobywa miejsce w rankingu, wygrywa turniej itp. Uzależnienie od hazardu nie pojawia się nagle – to długi proces osvajania się z graniem i uczenia się regulowania swoich emocji za pomocą gry.



Częste granie w gry hazardowe zmienia postawy i przekonania:



- Dzieci i nastolatki grające w gry, w których walutą nie są prawdziwe pieniądze, ale np. punkty (ang. - money free gambling plays) wykształcają pozytywną postawę wobec gier hazardowych (d).
- Przestają postrzegać hazard jako inwestycję, która najprawdopodobniej się nie opłaci – staje się on racjonalną drogą do pozyskania różnych dóbr (b).
- Jednocześnie, wraz ze wzrostem częstotliwości grania rośnie przekonanie o opłacalności gry (c).
- Takie postawy zwiększają ryzyko uzależnienia od hazardu.



Kiedy rozrywka staje się uzależnieniem?

Dla nastolatka każda forma hazardu jest niebezpieczna! Młodzi ludzie rzadko zdają sobie sprawę, że niewinna rozrywka dla relaksu i odreagowania emocji może doprowadzić do bardzo poważnych problemów.

Osoba grająca dla rozrywki kontroluje czas, jaki poświęca na grę oraz limituje kwotę, jaką może przeznaczyć na grę. Nie ma również problemu z zakończeniem gry.

Uzależniony gracz traci te ograniczenia. Podporządkowuje procesowi grania całe swoje życie. Granie przestaje być przyjemne, staje się przymusem, a próby przerwania gry narażają na przykre stany emocjonalne.

Nadużywanie i uzależnienie od hazardu wyczerpuje fizycznie i emocjonalnie, może doprowadzić do poważnego kryzysu psychicznego. W sytuacji podejrzenia o uzależnienie konieczna jest pomoc specjalisty – najlepiej terapeuty uzależnień.

Patologiczny hazard (Gambling Disorder) został umieszczony w klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (DSM-V) oraz w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10, opracowanej przez WHO.

Gry – dobre czy złe?



Gry komputerowe mogą wspierać rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci. Wpływają pozytywnie na: spostrzegawczość, reakcje na bodźce, zdolności przestrzenne, procesy myślowe oraz koncentrację uwagi. Poprawiają refleks i koordynację wzrokowo-ruchową oraz ćwiczą umiejętność współdziałania w grupie.



Nadmierne granie może spowodować problemy z koncentracją uwagi przez dłuższy czas, prowadzić do zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami, rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet do zaniedbywania czynności takich jak jedzenie czy sen. W skrajnych przypadkach może prowadzić do uzależnienia.

Gry zawierające agresję i brutalną przemoc powodują wzrost poziomu agresji u dzieci, uczą wrogich zachowań wobec innych ludzi oraz tego, że jedynym sposobem na rozwiązywanie problemów jest używanie siły.

SYMPTOMY NADUŻYWANIA TELEFONU

- 1 Nie rozstaję się z telefonem, biorę go ze sobą zawsze i wszędzie np. do toalety, na dwór, z psem na spacer, na bieganie, na spotkanie z przyjaciółmi
- 2 Cały czas czekam, aż ktoś do mnie napisze, zadzwoni, skomentuje wpis. Bardzo szybko odpisuję na wiadomości i komentuję wpisy innych osób
- 3 Staram się mieć telefon zawsze w zasięgu ręki
- 4 Bardzo często używam telefonu w ciągu dnia, robię selfie, jestem bardzo aktywny/a na różnych portalach społecznościowych
- 5 Uchodzę w towarzystwie za osobę, która zawsze ma telefon ze sobą
- 6 Kładę się z telefonem do łóżka. Korzystam z telefonu zanim pójde spać i zaraz jak się obudzę. Sprawdzam wiadomości, email, informacje, przeglądam portale społecznościowe. Czasem budzę się w nocy i używam telefonu
- 7 Nie wyobrażam sobie życia bez telefonu. Zawsze wracam do domu, gdy zapomnę go wziąć
- 8 Czasem mam już dosyć telefonu, czasem bym go wyrzucił/a, zostawił/a w domu. Czasem robię sobie własny detoks i świadomie, specjalnie nie używam telefonu
- 9 Odczuwam niepokój i rozdrażnienie, kiedy nie mogę korzystać z telefonu komórkowego np. mam rozładowaną baterię, nie mam zasięgu, ktoś nie pozwala mi z niego korzystać
- 10 Nalógowo sięgam po telefon, ciągle go odblokowuję, sprawdzam, często nie wiem, czemu to robię



www.dbamomozasieg.com

Seksting



To niebezpieczne zjawisko przesyłania treści o charakterze erotycznym, głównie swoich nagich lub półnagich zdjęć, za pomocą Internetu i telefonu komórkowego, popularne szczególnie wśród nastolatków. W przypadku sekstingu mamy do czynienia z sytuacją, kiedy nastolatek nie tylko jest autorem treści o charakterze erotycznym, ale także dobrowolnie przekazuje je swoim znajomym.

1. Pomyśl, zanim wyślesz intymne zdjęcie.
2. Nie poddawaj się modzie na prezentowanie nagości w sieci – moda przemienie, zdjęcia zostaną na zawsze
3. Pamiętaj, że zdjęcie przesłane bliskiej osobie też może zostać rozpowszechnione.
4. Pamiętaj, że publikowane w sieci zdjęcia mogą Cię skompromitować.
5. Nie wysyłaj zdjęć, które wstydzilibyś się pokazać rodzicom i znajomym.
6. Zabezpiecz i ogranicz dostęp do prywatnych zdjęć i filmów:
 - konfiguruj ustawienia prywatności w serwisach społecznościowych,
 - ustaw w smartfonie i innych urządzeniach mobilnych hasło dostępu,
 - nie dziel się loginem i hasłem do swoich kont.
7. Zgłoś niepokojące Cię sytuacje osobom dorosłym.



Seksting stanowi poważne zagrożenie dla prywatności młodych ludzi. Materiały przesyłane w prywatnej korespondencji trafiają do sieci, a przedstawione na nich osoby mogą stać się ofiarami cyberprzemocy.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

116 111



TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

800 100 100



TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI
W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

dyżurnet.pl



ZGŁASZANIE NIELEGALNYCH TREŚCI
ZNALEZIONYCH W INTERNECIE

Więcej o bezpieczeństwie dzieci i młodzieży w internecie



www.dyzurnet.pl
www.ore.edu.pl
www.akademia.nask.pl

www.kursor.edukator.pl
www.saferinternet.pl
www.plikifolder.pl

moje prawa
i obowiązki



DEKALOG
CYFROWEGO OBYWATELA

PRAWA W INTERNECIE

1. Mam prawo czuć się bezpiecznie w sieci.
2. Mam prawo do współtworzenia Internetu.
3. Mam prawo do wyrażania w sieci własnych poglądów i opinii.
4. Mam prawo do ochrony własnego wizerunku w Internecie.
5. Moje dane podlegają ochronie danych osobowych.
6. Mam prawo do korzystania z rzetelnych źródeł informacji.
7. Mogę pobierać programy z otwartą licencją, słuchać udostępnionej muzyki, oglądać legalne filmy.
8. Mam prawo do poszerzania swojej wiedzy poprzez korzystanie z gier edukacyjnych, portali tematycznych i kursów online.
9. Mam prawo do rozrywki w sieci.
10. Mam prawo do komunikowania się z innymi Internautami.

OBOWIĄZKI W INTERNECIE

1. Szanuję innych użytkowników Internetu i traktuję ich tak, jak chcę, żeby oni traktowali mnie.
2. Przestrzegam praw autorskich.
3. Nie używam Internetu, aby szkodzić innym.
4. Korzystam z Internetu z rozwagą i ostrożnością.
5. Mam obowiązek stosowania zasady ograniczonego zaufania wobec ludzi poznanych w sieci oraz informacji w niej znalezionych.
6. Nie używam Internetu, aby kraść.
7. Nie używam Internetu do oszukiwania, nie wprowadzam innych w błąd, dbam, żeby w Internecie było jak najwięcej prawdziwych informacji.
8. Mam obowiązek zachowania kultury w swoich wypowiedziach w sieci.
9. Mam obowiązek brać odpowiedzialność za swoje działania w Internecie.
10. Mam obowiązek informować dorosłych o tym, co mnie zaniepokoi w Internecie.



NIETYKIETA czyli zasady zachowania w Internecie

NETYKIETA

Jeśli chcesz być
dobrze traktowany w sieci,
bądź dobry dla innych
internautów.



1. Nie rozsyłaj internetowych łańcuszków (łańcuszek internetowy to wiadomość zawierająca prośbę o rozesłanie jej do jak największej liczby internautów, jest popularną formą spamu).
2. Staraj się nie nadużywać emotikonów (uśmieszków, buziaczków).
3. Bez potrzeby nie pisz dużymi literami, gdyż oznaczają KRZYK.
4. Na forum wystrzegaj się zadawania pytań, na które już padły odpowiedzi. Zanim zadasz pytanie, użyj opcji „szukaj” lub zajrzyj do działu FAQ (ang. Frequently Asked Questions – najczęściej zadawane pytania).
5. Umieszczając coś w Internecie, nie powtarzaj treści, które już się w nim znajdują.
6. W Internecie nie wolno nikogo obrażać i wyzywać. Nie daj się sprowokować do kłótni.
7. Szanuj autorów blogów. Blogi to internetowe pamiętniki. Ich autorzy piszą o sprawach szczególnie dla nich ważnych.
8. Szanuj cudzą własność. Nie podpisuj się pod cudzymi wypowiedziami lub pracami. Korzystając z materiałów znalezionych w sieci, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
9. Zwracając się do konkretnego internauty, pamiętaj o używaniu dużej litery w zaimkach: Ty, Tobie, Ci itp.
10. Nie zakładaj sobie niepotrzebnych kont e-mail.

Zasady zachowania w Internecie NETYKIETA

1. Szanuj innych - traktuj innych tak, jak chcesz by traktowano Ciebie
2. Nie nadużywaj Caps Locka - w przeciwnym razie będziesz postrzegany jako osoba, która ciągle krzyczy
3. STOP wulgaryzmom - nie używaj ich
4. Nie trolluj- nie publikuj zaczepnych treści, bądź kulturalny
5. STOP hejtowi- nie daj się sprowokować, nie publikuj poniżających treści
6. Pisz po polsku - zwróć uwagę na ortografię, używaj zwrotów grzecznościowych
7. Uważaj na fake newsy- zanim coś opublikujesz sprawdź czy to jest prawdą
8. Nie przesadzaj z emotikonami - one są jedynie dodatkiem do wypowiedzi
9. Szanuj prawo do własności - jeśli coś kopiujesz podaj autora i źródło
10. Dbaj o prywatność swoją i innych - nie publikuj prywatnych treści, uważaj na swoje dane
11. Postuj odpowiedzialnie - zastanów się zanim coś opublikujesz.

Poznaj bezpieczny Internet

1. Nie ufaj osobom poznanym w Sieci!

Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w Sieci. Nie spotykaj się zbyt pochopnie z internetowymi znajomymi w prawdziwym świecie. Jeżeli planujesz spotkanie, zawsze poinformuj o tym rodziców.

POZNAJ BEZPIECZNY INTERNET

2. Mów, jeśli coś jest nie tak!

W sytuacji kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.

3. Zabezpiecz swój komputer!

Jeżeli Twój komputer jest podłączony do Internetu, musisz mieć zainstalowany odpowiedni program antywirusowy. Powinieneś również zaopatrzyć się w Firewall.

4. Nie podawaj swoich danych!

W Internecie posługuj się tylko nickiem i nigdy nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak imię, nazwisko, numer telefonu, adres domowy, czy numer szkoły.

BEZPIECZNY INTERNET

1. Zabezpiecz swój sprzęt (telefon, laptop, komputer)- zainstaluj antywirus, pamiętaj o aktualizacjach, nie klikaj w nieznane linki, nie pobieraj podejrzanych załączników
2. Dbaj o swoją prywatność - nie podawaj danych, adresu, numeru telefonu
3. Stosuj trudne do odgadnięcia hasła
4. Szanuj siebie- dbaj o swój wizerunek, jeśli publikujesz zdjęcia zadbaj by widzieli je tylko Twoi znajomi
5. Szanuj innych - nie wyzywaj, nie hejtuj, swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.
6. Zachowaj umiar w spędzaniu czasu w sieci
7. Bądź krytyczny - nie wszystkie informacje znalezione w sieci są prawdziwe
8. Bądź odpowiedzialny- pomyśl zanim coś wrzucisz do sieci
9. Korzystaj twórczo z możliwości jakie daje nam Internet
10. Nie loguj się do ważnych usług korzystając z publicznych hotspotów
11. Nie ufaj osobom poznanym w sieci - nie wiesz kto jest po drugiej stronie
12. W sytuacji zagrożenia poinformuj dorosłego lub skonsultuj się ze specjalistami pod bezpłatnym numerem 116 111

Zadbaj o higienę cyfrową

Nowe technologie to wspaniałe wynalazki, które ułatwiają nam życie, ale nadużywane - potrafią przynieść wiele szkód. Poznajcie 10 zasad HIGIENY CYFROWEJ - w dzisiejszych czasach niezbędny absolutnie każdego użytkownika smartfona. Wprowadźcie 10 prostych zasad [#higienacyfrowa](#) [#dbamomozasieg](#)

#higienacyfrowa

10 zasad higieny cyfrowej

Jak nie uzależnić się od smartfona

- Kontroluj czas przed ekranem.**
Jak długo dzisiaj byłem w sieci?
W jakim celu sięgam po smartfona?
- Odkładaj smartfon.**
Nie noś go przy sobie non stop.
W czasie pracy lub nauki, zabierz go z zasięgu wzroku.
- Wyłącz powiadomienia.**
Wyłącz dźwięki i plakiety.
Nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.
- Nie rób wielu rzeczy na raz.**
W czasie pracy lub nauki, wyłącz aplikacje w tle i serwisy społecznościowe.
- Trenuj swój mózg w sposób analogowy.**
Ćwicz koncentrację, pamięć, logiczne myślenie.
- Relaksuj się i odpoczywaj.**
...bez urządzeń ekranowych!
- Szukaj zainteresowań poza siecią.**
Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od smartfona.
- Planuj czas bez internetu.**
Świadomie spędzaj czas bez sieci.
Rób sobie cyfrowe detoksy.
- Zadbaj o swój sen.**
1-2h przed snem bez ekranu.
Nie bierz smartfona do sypialni.
Kup budzik!
- Dbaj o relacje.**
Kontakt w sieci to nie relacja.
Relacje zbudujesz tylko offline.
Dobre relacje chronią przed uzależnieniem.

ZASADY BYCIA OFFLINE

- Nie biorę telefonu do łóżka, zostawiam go na noc na biurku i korzystam z tradycyjnego budzika
- Gdy idę z psem na spacer, do sklepu, do toalety, zostawiam telefon w pokoju
- Pakuję do torby książkę, podróżując środkami komunikacji sięgam po nią. Głośna rozmowa przez telefon może przeszkadzać innym
- Wspólnie z innymi ustaliam zasady korzystania z telefonu komórkowego. Mam na te zasady wpływ, jestem konsekwentny/a w ich przestrzeganiu. Zakładam sobie określoną liczbę minut oraz pory dnia, w których korzystam z telefonu.
- Dbam o to, abym nie miał/a telefonu komórkowego zawsze przed oczami. Zamiast trzymać telefon cały czas w dłoni mogę bawić się pudełkiem po zapalniczkach.
- Skupiam się na swoich obowiązkach. Długotrwałe korzystanie z telefonu w pracy/szkole prowadzi do nadmiernego rozproszenia, braku skupienia i obniżonej koncentracji uwagi.
- Kreatywnie spędzam czas wolny, planuję go sobie i najbliższymi z wyprzedzeniem. Jeśli mam taką możliwość organizuję z bliskimi turniej gier planszowych
- Nawiązuję z ludźmi bezpośrednie relacje. Na spotkaniu z przyjaciółmi spędzam czas tylko z nimi, a nie z telefonem w ręku. Umawiam się z innymi na wspólnie niekorzystanie z telefonu komórkowego.
- Nie komunikuję się z innymi domownikami za pomocą telefonu komórkowego, portali społecznościowych przebywając z nim jednocześnie pod jednym dachem. Nie używam telefonu podczas posiłków i wspólnych spacerów.
- Robię sobie własny detoks - celowo nie zabieram telefonu ze sobą kiedy idę do kina czy teatru. Wyłączam i zostawiam go w domu informując innych, że #jestemoffline
- Poświęcam czas własnym pasjom i zainteresowaniom. Kiedy biegam czy jeżdżę na rowerze nie biorę ze sobą telefonu ze sobą. Odłączam się od aplikacji i słucham własnego organizmu
- Wyłączam wszystkie powiadomienia push. Nie korzystam natłoczony z portali społecznościowych, wyłączam internet w komórce, dbam o swoją strefę prywatności.
- Będąc rodzicem opóźniam czas, kiedy dziecko posiada profil na portalu społecznościowym, reguluję dostęp do internetu, na start kupuję telefon komórkowy nie będący smartfonem.

www.dbamomozasieg.com

NADMIAR EKRAŃW SZKODZI DZIECKU I RODZINIE

Zadbaj o Dobre Zasady Ekranowe rodzice.fdds.pl

safeinternet.pl

USTALAMY DOMOWE ZASADY EKRANOWE

PO CO? -----

- Dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.
- Żebyśmy więcej byli razem.
- Żeby technologie nam pomagały a nie szkodziły.

JAK? -----

- Wspólnie, w gronie wszystkich domowników.
- Realistycznie i konkretnie.
- Żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika.
- Najlepiej je spisać i co jakiś czas sprawdzać czy działają.



USTALAMY LIMITY NA EKRANY

bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia

- Dzieci do 2 r.ż. zero ekranów.
- 2-5 lat – do godziny dziennie, najlepiej z rodzicami.
- 6-12 do 2 godzin.
- Nastolatki 2 godziny+, ale bez przesady.
- Rodzice też powinni się kontrolować@.



PRZED SNEM BEZ EKRANÓW

bo światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.

Wszyscy domownicy nie korzystają godzinę przed snem z urządzeń ekranowych.



POSIŁKI BEZ EKRANÓW

bo ważne, żebyśmy mieli czas na rozmowy. Bo ekrany przy stole źle wpływają na trawienie.

Ustalamy listę rodzinnych aktywności bez ekranów. Posiłki, spacer, spotkania, zabawa. Koncentrujemy się wtedy na byciu razem.



SYPIALNIA BEZ EKRANÓW

bo smartfon pod ręką prowokuje. Bo komunikaty dźwiękowe budzą, a spokojny sen jest bardzo ważny dla zdrowia.

Wyprowadzamy ekrany z pokoi dziecięcych na czas snu.

Rodzice też dbają o swój sen i dobry przykład – nie korzystają ze smartfonów w sypialni. Dobry pomysł: tradycyjny budzik zamiast alarmu w telefonie.



WSPÓLNE MIEJSCA DLA TELEFONÓW

Warto nie nosić w domu telefonu przy sobie. Dobrym pomysłem jest wspólne miejsce na odkładanie i ładowanie telefonów.



CZAS NA RUCH

bo ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników, konieczny dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Ustalmy czas na aktywności fizyczne dzieci do 2 r.ż. minimum 3 godziny. Rodzice im towarzyszą – bez ekranów! Dzieci 2+ i młodzież minimum godzinę dziennie. Dorosłym ruch też dobrze robi.



TYLKO BEZPIECZNE TREŚCI

Rodzice ustalają z dziećmi z jakich treści mogą korzystać. Towarzysza najmłodszym i instalują programy kontroli rodzicielskiej. W domu rozmawia się o zagrożeniach i pozytywnych stronach sieci.



W RUCHU BEZ EKRANÓW

Kiedy się przemieszczamy pieszo, na rowerze itp. nie korzystamy z ekranów! Rodzice nigdy nie sięgają po telefon podczas prowadzenia samochodu!!!

Więcej na:
rodzice.fdds.pl

PRZETESTUJ SIĘ I ROZWIĄŻ ŁAMIGŁÓWKI

Przetestuj się!

1

Który z poniższych opisów najbardziej do Ciebie pasuje?

- a) Jestem zmęczony, często boli mnie głowa i pieką oczy. Często kłócę się z rodzicami, z przyjaciółmi rzadko się widuję.
- b) Czasem miewam gorsze dni, boli mnie wtedy głowa, denerwuję się z byle powodu.
- c) Czuję się dobrze i mam dobry humor. Często spotykam się ze znajomymi i organizujemy sobie różne, ciekawe zajęcia.

2

Co najczęściej robisz w wolnym czasie?

- a) Gram na komputerze, piszę na czacie z kumplami, oglądam śmieszne filmiki w internecie.
- b) Czasem spotykam się ze znajomymi, ale najczęściej wolny czas spędzam, korzystając z internetu.
- c) Spotykam się ze znajomymi, chodzę na zajęcia dodatkowe, korzystam z internetu.

3

Ile godzin dziennie korzystasz z sieci?

- a) Powyżej 4 godzin dziennie.
- b) Około 2-3 godzin dziennie.
- c) Do godziny dziennie.



Rozwiązanie:

↙

Najwięcej odpowiedzi A

Nie jest dobrze. Wszystko wskazuje na to, że mogłeś zatracić umiar między czasem spędzonym w sieci a poza nią. Porozmawiaj o tym z rodzicami. Wspólnie ustalcie, jakiej pomocy potrzebujesz. Postaraj się więcej czasu spędzać na świeżym powietrzu. Ustal sobie dzienny limit czasu na korzystanie z komputera.

↙

Najwięcej odpowiedzi B

Spędzasz w sieci dość dużo czasu. Jeśli to się nie zmieni, być może zaczniesz odczuwać skutki nadmiernego korzystania z sieci: bóle głowy, zmęczenie, piekące oczy, nerwowość czy nawet kłótniwość. Postaraj się zachować umiar między czasem spędzonym w sieci a poza nią.

↙

Najwięcej odpowiedzi C

Udaje Ci się zachować równowagę między czasem spędzonym w internecie a poza nim. Umiesz mądrze gospodarować swoim wolnym czasem. Dzięki temu żadna sfera Twojego życia nie jest zaniedbana. Brawo!



saferinternet.pl



Współfinansowane przez Unię Europejską, Instrument „Łącząc Europeę”

Główny Partner:



Partner:



MISJA NUMER 8

SIECIO REBUS

Rozszyfruj sieciakowe hasło.



~~ATKA~~

~~BANA~~

~~ADM~~



~~CZKA~~



~~LO~~

~~NA~~

ukryte słowa

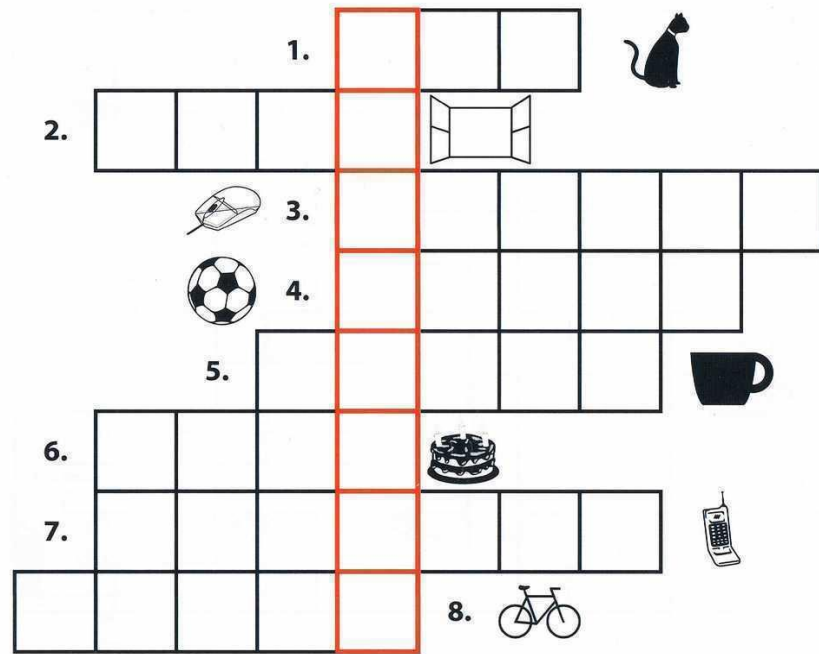
Czy potrafisz odnaleźć 10 słów związanych z Internetem? Pamiętaj, że słowa mogą być ukryte w poziomie, pionie lub skosie.

K	L	A	W	I	A	T	U	R	A	A	#	A	D
S	T	E	T	M	K	O	M	P	U	T	E	R	R
I	A	D	W	O	T	U	S	P	O	R	T	E	F
E	D	W	S	N	E	-	M	A	I	L	P	W	B
C	W	S	V	I	R	G	O	G	7	A	O	D	L
I	H	W	E	T	M	Y	S	Z	K	A	R	F	O
A	S	B	D	O	8	O	P	U	W	I	T	D	G
K	B	B	T	R	W	C	Z	A	T	A	A	G	U
I	S	E	D	P	S	A	O	J	A	D	L	F	E

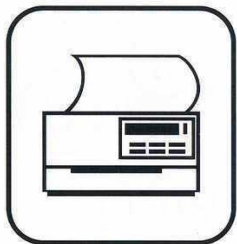
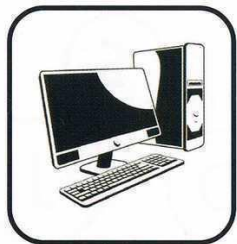
SIECIAKI 10

♥	◇	△	+	•	♡	◆	+
♥	✱	田	⊕	✱	▨	田	▨
▲	♡	✱	◆	⊗	◇	✱	▨
☐	▨	●	田	⊗	田	田	▨
	▨						▨

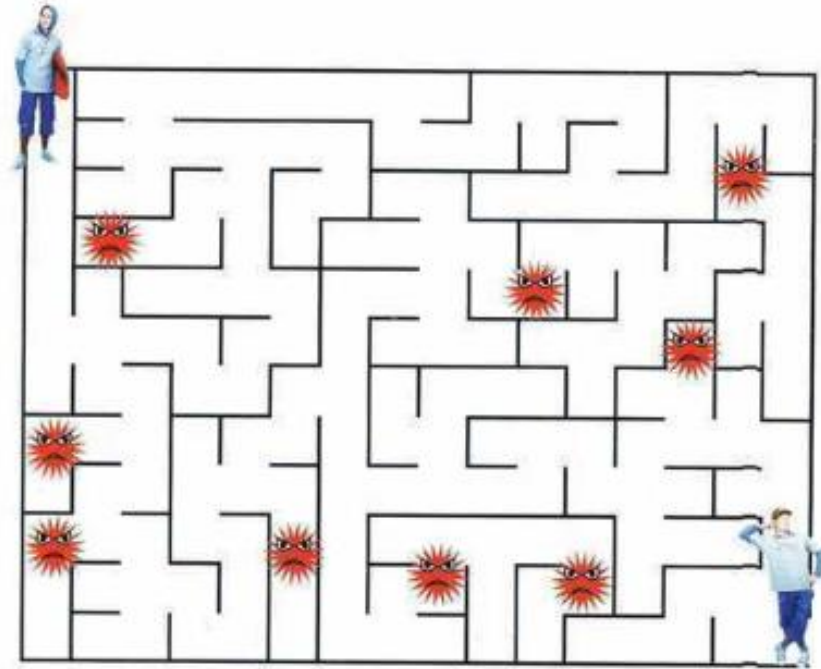
- ♥ P
- ♡ O
- G
- ⊗ E
- ◆ D
- ◇ R
- +
- Y
- 田 W
- ✱ A
- ✱ L
- 田 I
- S
- ▲ F
- △ Z
- ⊕ K
- 田 C



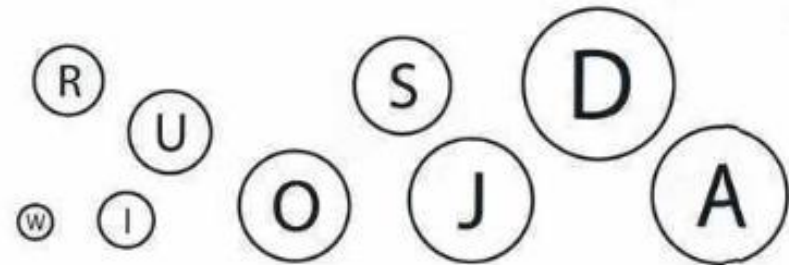
Który z obrazków przedstawia rozwiązanie krzyżówki?
Otocz pętelką.




3. Plik idzie na spotkanie z Folderem. Wskaż mu bezpieczną drogę.



4. Jeśli chcesz wiedzieć w jaką grę grał Plik, połącz koraliki od najmniejszego do największego.



5. Wpisz litery w odpowiednie kratki zgodnie z poleceniami, a dowiesz się jak nazywa się pies Plika i Foldera.

ostatnia litera wyrazu K A R P	→	<input type="text"/>
ta litera występuje dwa razy w 	→	<input type="text"/>
pierwsza litera wyrazu l i z a k	→	<input type="text"/>
ta litera występuje w wyrazach l i s p i k	→	<input type="text"/>
k a _ e l u s z	→	<input type="text"/>

Wpisz rozwiązanie.



Pies Plika i Foldera nazywa się

.....

zeszyt_cwiczen_-_Poznaj_bezpieczny_Internet

Netografia:

<https://dbamomojasieg.com/jakie-czynniki-sprawiaja-ze-dzieci-i-mlodziez-nadmiernie-przywiazuja-sie-do-smartfonow/>

<https://ose.gov.pl/pakiety-edukacyjne>

<https://www.saferinternet.pl/>

<http://www.necio.pl/>

<https://sieciaki.pl/>

<https://fundacja.orange.pl/kurs/>

<http://www.dzieckowsieci.pl/>

<https://fdds.pl/>

<https://akademia.nask.pl/>

<https://globaldignity.pl/materialy-do-pobrania/>

<https://www.facebook.com/dbamomojasieg/videos/803374850187138/>

<https://www.gov.pl/web/kas/hazard-nie-dziekuje--akcja-informacyjna-kas>

<https://docplayer.pl/19715622-Kolorowanka-pokoloruj-swirusa-wirusa.html>

<https://www.szkolneblogi.pl/blogi/sp-stara-niedzialka/sko-swietuje-dzien-beezpiecznego-internetu/>

Filmy z serii „Plik i Folder Odkrywcy Internetu”

<https://akademia.nask.pl/materialy-edukacyjne/plik-i-folder-odkrywcy-internetu.html>

Domowe Zasady Ekranowe

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/domowe-zasady-ekranowe%e2%80%af/>

<https://www.youtube.com/watch?v=kMVW5O4qFvg>

https://www.youtube.com/watch?v=WtdamJ51rqA&list=PLx4LSBB1wm-mQZII_XaPR4juHCbC3epKT&index=7&t=0s