Zespół Placówek Oświatowych nr 1

 w Mławie

**Zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń oraz informacja dla rodziców w sprawie bezpiecznego korzystania z internetu**

**Internet** to w naszym świecie podstawowe źródło informacji. To również miejsce spotkań, wymiany opinii i możliwości nieograniczonej komunikacji. W obecnej sytuacji jest to też dla nas narzędzie, dzięki któremu mamy możliwość mobilnej nauki.

**Ważne, aby dzieci nie zapominały o kilku ważnych zasadach:**

**1. Nie podawaj nikomu w Internecie swoich danych osobowych –** imienia i nazwiska, adresu zamieszkania, numeru telefonu czy nr szkoły i nie wysyłaj zdjęć.

**2. Nie ufaj osobom poznanym w sieci** – mówmy dzieciom, że osoby poznane w intrenecie nie muszą być tymi, za które się podają, że w świecie wirtualnym trzeba być równie ostrożnym, co w realnym. Nie straszmy, ale uczulajmy!

**3. Mów, jeśli coś Cię zaniepokoi** – nauczmy dziecko, aby w razie wątpliwości, jeśli coś je w Internecie zaniepokoi lub czegoś się wystraszy mówiło nam o tym. Warto, aby wiedziało, że zawsze może liczyć na nasze wsparcie.

**4. Przestrzegaj zasad kultury wobec innych użytkowników Internetu.**

**5. Korzystaj z komputera, na którym jest zainstalowany aktualny program antywirusowy.**

 Uczniów klas starszych prosimy, aby podczas wykonywania swoich prac wyłączyli elektroniczne słowniki ortograficzne. Pamiętajcie, że praca napisana samodzielnie nawet jeśli są w niej błędy jest dużo bardziej wartościowa niż ta ściągnięta np. z internetu.

**Zdrowie a urządzenia mobilne**

Dzieci i młodzież powinny korzystać z telefonów komórkowych, tabletów z umiarem. Zadbaj, by korzystanie z niego było ograniczone do niezbędnego minimum.

* Porozmawiaj z dzieckiem o bezpieczeństwie używania urządzeń mobilnych i minimalizowaniu wpływu fal radiowych
* Zwróć uwagę dziecka na fakt, że używając słuchawek, nie powinno ustawiać maksymalnej głośności – grozi to uszkodzeniem słuchu.
* Zadbaj, by dziecko nie nosiło telefonu bezpośrednio przy ciele (z dala od podbrzusza, lepiej w torbie niż w kieszeni) i nie spało w bezpośredniej bliskości telefonu. W przypadku laptopów i tabletów dziecko nie powinno ich opierać bezpośrednio o ciało, np. trzymając na kolanach.

**RADY DLA RODZICÓW**

* Nie karz dziecka za błędy, o których Ci mówi.
* Rozmawiaj z dzieckiem.
* Baw się siecią, poznawaj ją.
* Seurfuj po sieci ze swoim dzieckiem.
* Pokazuj dziecku wartościowe miejsca.
* Wychowuj do sieci.
* Ustal z dzieckiem zasady korzystania z Internetu i egzekwuj je.
* Ucz dziecko zasad bezpieczeństwa, nie strasz jednak zagrożeniami.

Ustaw optymalną dla danego monitora rozdzielczość. Staraj się utrzymywać wyprostowaną sylwetkę (kąt 90 stopni), ręce wygodnie opieraj o blat biurka. Optymalnym ustawieniem monitora jest odchylenie go lekko do tyłu i ustawienie tak, aby był idealnie przed użytkownikiem.

Głowę powinno się trzymać prosto, nadmierne odchylenia do przodu lub do tyłu mogą spowodować uciążliwe bóle mięśni.

Przy pracy z laptopem (zwykle mało wygodnej) zaleca się ustawienia go na biurku, a nie na kolanach. Dodatkowo warto podłączyć osobne peryferia - myszkę i klawiaturę.

Korzystaj z przerw. Nie spędzaj ich przed monitorem, najlepiej jest wstać i poruszać się trochę. Dobrze jest wtedy zamknąć oczy na jakiś czas lub popatrzeć na coś zielonego - ten kolor wpływa kojąco na zmęczone źrenice. Zadbaj o regularne wietrzenie pomieszczenia

W czasie wolnym wybierz inne aktywności, nieangażujące wzroku.

Nie zapominajmy również o aktywności fizycznej. Ruch i ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na samopoczucie, ułatwiają radzenie sobie ze stresem. Aktywność fizyczna przyczynia się również do poprawy takich sprawności umysłowych, jak szybkość podejmowania decyzji, planowanie i pamięć krótko- i długotrwała, skupienie i podzielność uwagi.

Ruch zmniejsza poczucie niepokoju i poprawia jakość snu, rozwija odpowiedzialność, pewność siebie i poczucie własnej wartości, pobudza empatię, kreatywność i zdolności społeczne. Sprawia, że u dziecka wzrasta poczucie własnej wartości.