

**Higiena pracy
przy komputerze i zasady
bezpieczeństwa w sieci**



Smartfon, tablet, komputer, konsola do gier to dziś element codzienności dzieci i nastolatków.

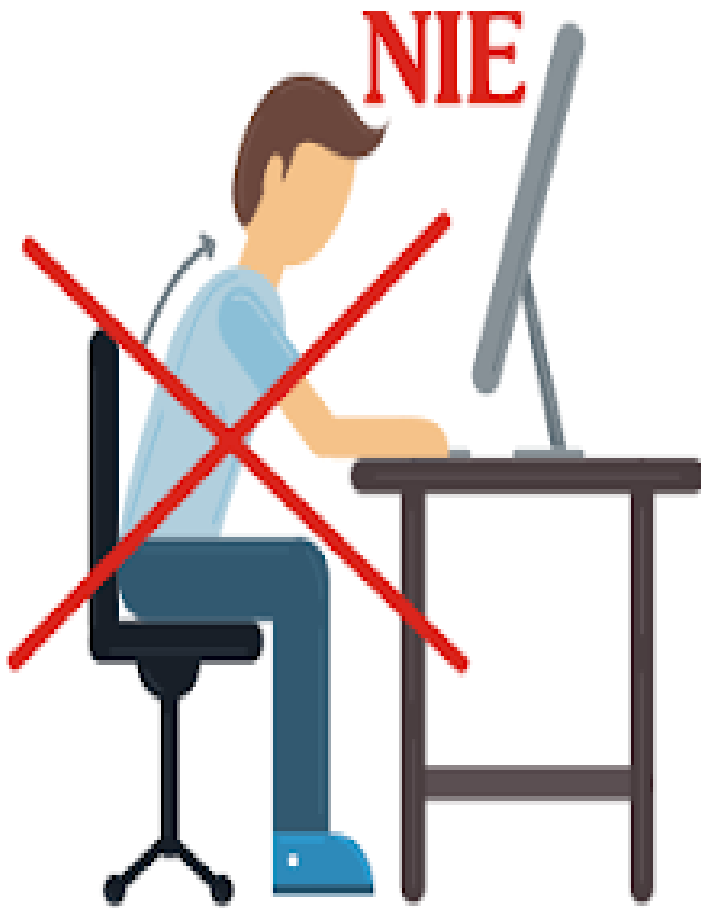
Długie godziny spędzone przed komputerem źle wpływają na rozwój fizyczny i psychiczny dziecka



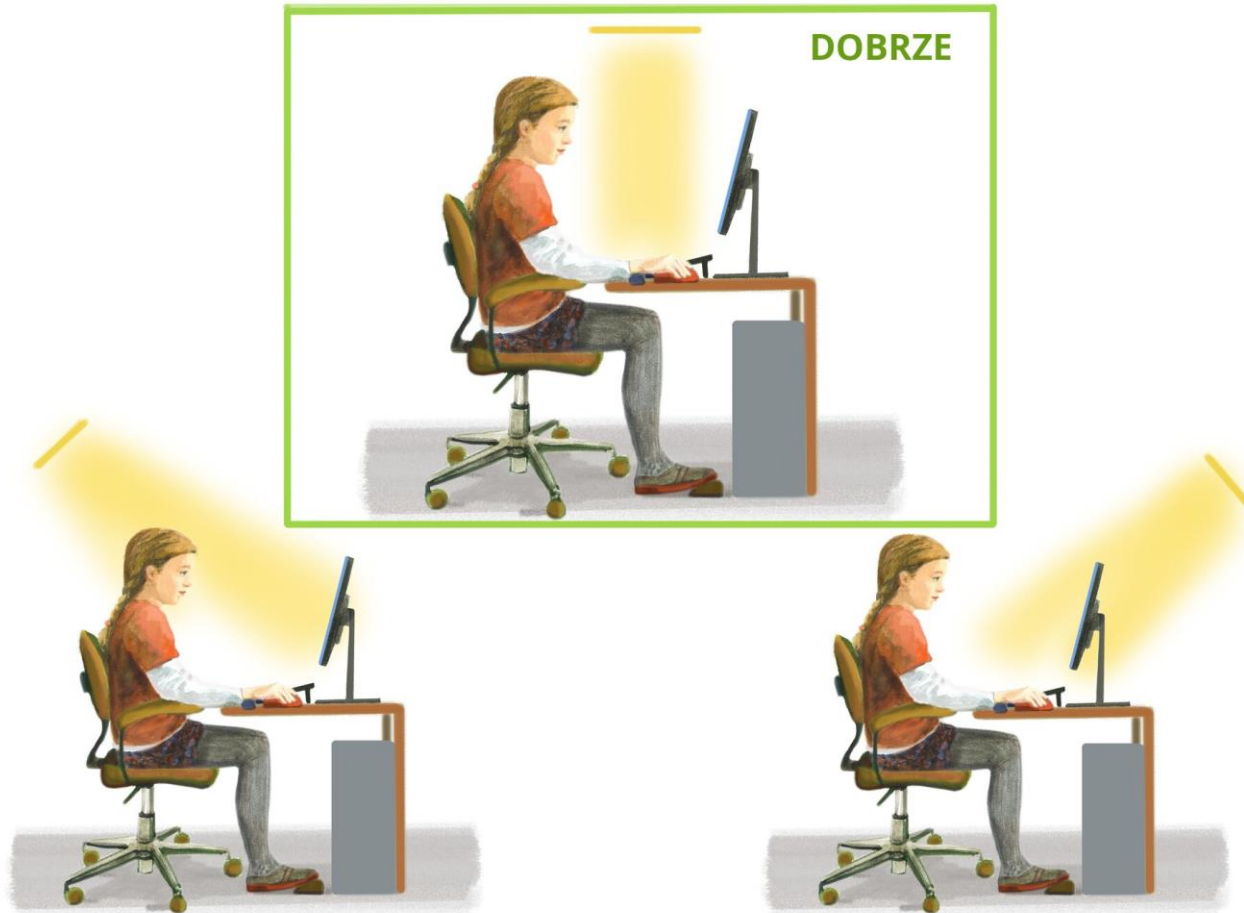


- ▶ Z badań wynika, że dzieci poniżej 3 roku życia w ogóle nie powinny korzystać z komputera.
- ▶ W grupie wiekowej od 3 do 7 lat dozwolone jest maksymalnie 30 minut dziennie, czyli 3,5 godziny tygodniowo.
 - ▶ Z kolei dzieci w wieku od 7 do 12 lat mogą maksymalnie spędzać dziennie przed monitorem lub telewizorem około 60 minut.
 - ▶ Dopiero młodzież powyżej 12 roku życia może korzystać z nowoczesnych technologii około 90 minut dziennie.

Zwróć uwagę na prawidłową postawę podczas pracy przy komputerze



Zadbaj o prawidłowe oświetlenie



Twoje oczy szybko się męczą
Po kilkunastu minutach pracy przed komputerem
popatrz w jak najdalej oddalony punkt –
na przykład wyjrzyj za okno



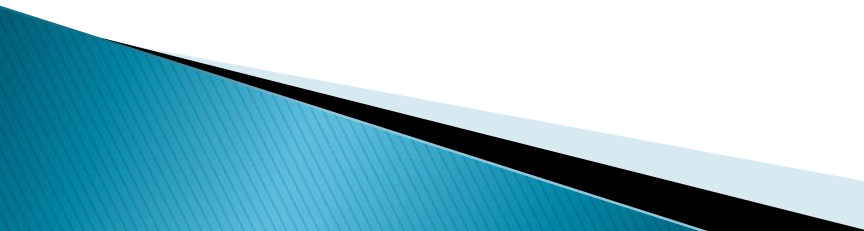
**Co jakiś czas wykonuj ćwiczenia
relaksacyjne**



Cyberprzemoc



Co to znaczy ?


- ▶ Negatywne komentarze na temat wyglądu, ubioru.
 - ▶ Rozsyłanie kompromitujących materiałów.
 - ▶ Robienie i udostępnianie w sieci upokarzających filmów.
 - ▶ Podszywanie się pod kogoś.
 - ▶ Sprawcy cyberprzemocy są tylko pozornie anonimowi.
- 

Sieci@ki.pl

POZNAJ
BEZPIECZNY INTERNET



Zabezpiecz
swój
komputer!



Mów, jeśli coś
jest nie tak!



Nie ufaj
osobom
poznany
w Sieci!



Nie podawaj
swoich
danych!

www.sieciaki.pl

<https://www.youtube.com/watch?v=jXPJgcbc1zQ>