**BEZPIECZNIE w sieci PODCZAS ZDALNEGO NAUCZANIA**

Wszyscy spędzamy obecnie dużo czasu przed komputerem, tabletem, telefonem. Dlatego szczególnie ważne jest zwrócenie uwagi na aktywność dzieci i młodzieży w sieci. W związku ze zdalnym nauczaniem ważne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w Internecie.

**Prosimy Rodziców/Opiekunów o:**

\* Zwrócenie szczególnej uwagi dziecku na bezpieczne korzystanie z internetu.

Przydatne informacje dotyczące zasad bezpieczeństwa w sieci znajdują się

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

\* Nadzorowanie działań dziecka w sieci i rozmawianiu z nim o podejmowanych przez nie aktywnościach.

\* Zwrócenie uwagi, na to, że spędzonego czasu przy komputerze nie należy niepotrzebnie przedłużać. Przerwy, nawet krótkie są obowiązkowe!

Najnowsze badania dowodzą, że aby zadbać o wzrok należy robić przerwy co 20 minut i koniecznie popatrzeć wówczas przez chwilę (może to być choć minuta, dwie) w dall, najlepiej przez okno, gdy nie mamy innej możliwości.

\* Zadbanie o to, aby mimo trudnej sytuacji dzieci miały zróżnicowany plan dnia (poruszały się, rozmawiały z rodziną, jadły dala od komputera, komórki itp., porozmawiały telefonicznie z kolegami).

\* Zwrócenie uwagi, zachowanie czujności, czy dziecko nie jest narażone w Internecie na treści niebezpieczne dla rozwoju psychicznego i moralnego, na niebezpieczne kontakty i inne zagrożenia. Współczesne systemy operacyjne mają charakter wielozadaniowy, a urządzenia przeznaczon w domu ucznia do realizacji zdalnej edukacji mogą zawierać połączenia prowadzące do szkodliwych stron.

Warto zastosować opcje kontroli rodzicielskiej w systemach (na komputerach, smartfonach, tabletach itp.) oraz z dodatkowego oprogramowania. Pamiętajmy o ich aktualizowaniu. Wskazane jest również bezpośrednie monitorowanie działań dzieci w Internecie (szczególnie u młodszych dzieci).

**Uczniu**:

\* Wykorzystanie sprzętu komputerowego, tabletu lub telefonu nie powinno odbywać się obecnie w celach rozrywkowych..

\* Zachowaj ostrożność m. in. w logowaniu.

\* Zwracaj uwagę czy adresy stron są wpisane poprawnie. Przed kliknięciem w link najedź na niego i sprawdź czy jest poprawnie skonstruowany, czy nie zawiera np. zamiast ukośnika cyfry 1 lub dziwnego dla tego adresu rozszerzenia.

**Polecamy materiały i linki, z których mogą skorzystać zarówno uczniowie jak i rodzice:**

Chroń swoje dziecko w sieci

Publikacje nt. cyberbezpieczeństwa - biblioteczka materiałów

Audycje edukacyjne o bezpieczeństwie w sieci

CYFROWOBEZPIECZNI - strefa Rodziców

CYFROWOBEZPIECZNI - STREFA UCZNIA

Program KE o nazwie „Safer Internet”

Serwis Bezpieczne Interneciaki

Serwis Sieciaki

<https://www.gov.pl/web/zdalnelekcje/badz-bezpieczny-w-internecie>

**JAK DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO SWOJEGO DZIECKA W SIECI" - PORADY DLA RODZICÓW**

<https://akademiacyfrowegorodzica.pl/filmy/>

<https://ose.gov.pl/pakiety-edukacyjne/materialy-dla-rodzicow-i-opiekunow>

<https://dyzurnet.pl/>