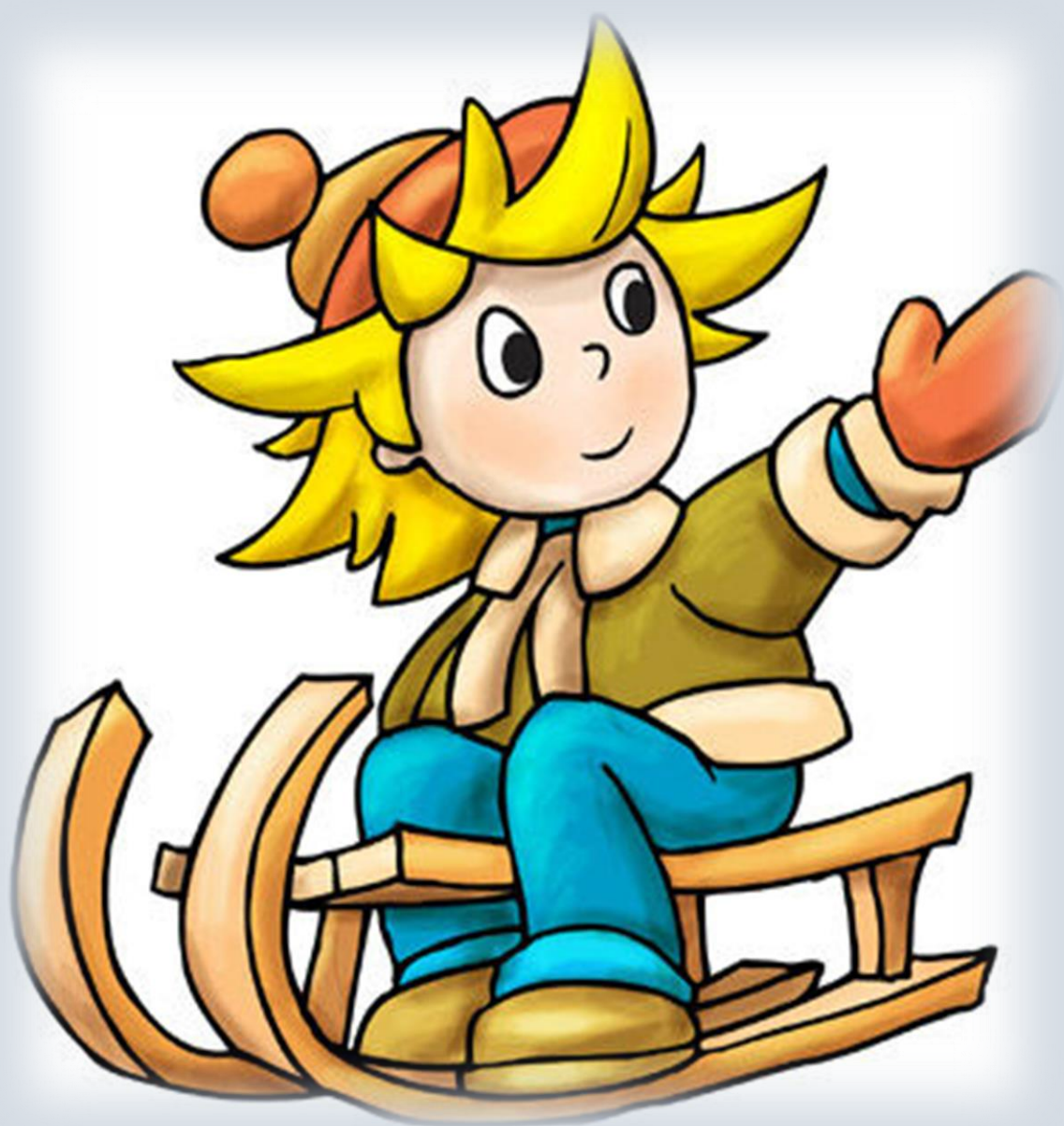


***„Bezpieczne ferie”-
zasady i przestrogi!***



Bezpieczeństwo w internecie.

- 1. Podczas **ferii** pamiętaj, aby mimo czasu wolnego nie przesiadywać za dużo w internecie, ponieważ warto odpocząć chociażby od lekcji online i komputera.*
- 2. Jeśli korzystasz z internetu to nie zapominaj o bezpieczeństwie, czyli nie podawaj **żadnym nieznajomym** danych osobowych, adresu zamieszkania bądź innych prywatnych informacji.*
- 3. W sieci uważaj również na różne **podejrzane strony** i nie wchodź w nie pochopnie.*
- 4. Pamiętaj, że w internecie wcale nie jesteś anonimowy i każde Twoje złe działanie może w każdej chwili być skontrolowane przez **policję**.*
- 5. Szanuj innych i nie szerz **CYBERPRZEMOCY**.*



Samemu w domu.

**Powinieneś wiedzieć, że nie
otwiera się **nieznajomym**,
którzy pukają do Twoich
drzwi, ponieważ mogą
stanowić dla Ciebie
niebezpieczeństwo.*



Ferie w czasie pandemii.

- 1. W dobie panującej pandemii nadal panują różne **obostrzenia**, stosuj się do wytycznych lekarzy i tym samym dbaj o siebie oraz bliskich.*
- 2. Niestety na okres tegorocznych ferii zimowych zostały zamknięte wszystkie ośrodki wypoczynkowe, więc jeśli planowałeś wyjazd, to nie martw się! Możesz pograć w **grę planszową** z rodziną lub przeczytać **ciekawą książkę**. Znajdź zajęcie, które sprawia Ci przyjemność i spędź czas wolny w domu!*
- 3. Proponujemy również, aby chociaż jeden dzień w tygodniu **ograniczyć** korzystanie z telefonu lub komputera, aby nasz mózg mógł od tego odpocząć. Ten czas warto wykorzystać na np. spacer na świeżym powietrzu.*

