



*Twoje bezpieczeństwo
w sieci*

Internet źródłem wiedzy

Sieć jest doskonałym narzędziem, nieocenionym źródłem, z którego możesz czerpać informacje...

Z całą pewnością ułatwi Ci naukę – zwłaszcza w tym trudnym czasie.

Rozwijaj swoje pasje

Aktywność w sieci sprzyja nie tylko nauce i zdobywaniu wiedzy. Surfowanie umożliwia Ci także rozwój zainteresowań, pozwala przyjemnie spędzić czas. W Internecie możesz posłuchać muzyki, uczyć się tańca lub gry na instrumencie, skontaktować z przyjaciółmi, obejrzeć wydarzenie sportowe...

Przede wszystkim Twoje bezpieczeństwo

By wszystko przebiegało w harmonii z Twoim rosnącym ciałem i w sposób bezpieczny dla zdrowia, powinieneś zadbać o przestrzeganie kilku ważnych zasad. Przede wszystkim staraj się dostarczyć organizmowi:

- **właściwą ilość snu** (nie graj, nie prowadź konwersacji do późna w nocy, nie śpij z telefonem przy głowie);
- **zbilansowany posiłek** (unikaj chipsów, napojów energetycznych);
- **odpowiednią porcję ruchu** (do tego chyba nie muszę Cię namawiać, pamiętaj jednak, że podczas kwarantanny należy zrezygnować z grupowych form aktywności fizycznej).

Rób przerwy

Nawet najbardziej przyjemna dla Ciebie czynność przed komputerem powinna ***zostać przerwana***. Dorośli, którzy zawodowo spędzają przed ekranem monitora przynajmniej 4 godziny dziennie, zobowiązani są robić 5 minutowe przerwy co godzinę.

Ale Ty pamiętaj! Rośniesz, Twój organizm dopiero się rozwija. Zadbaj o wzrok, kręgosłup, zapewnij własnemu mózgowi odpoczynek.

- ***rób częstsze i dłuższe przerwy*** (Organizm wypoczęty jest bardziej efektywny. Dla relaksu wykonaj krótką gimnastykę np. stretching, pospaceruj – choćby po pokoju, połóż się);

- ***zadbaj by bezwzględnie przerwać pracę na czas posiłku*** (Wcale nie chodzi o możliwość uszkodzenia sprzętu, spowodowaną przypadkowym zalaniem☺).

Spoglądając w ekran komputera czy telewizora, nie gryziesz i nie przeżuwasz dokładnie, narażając się na problemy z trawieniem. W efekcie zjadasz więcej i tyjesz!).

Zadbaj o wzrok

Patrząc w ekran rzadziej mrugasz! Natomiast skupiając przez dłuższy czas wzrok na szczegółach znajdujących się w małych odległościach, narażasz się na przykre konsekwencje w postaci zaburzenia akomodacji i konwergencji oka. Brzmi naukowo? Wpisz zatem do Google'a frazę: „*computer vision syndrome*”.

Zrozumiesz dlaczego po wielogodzinnej aktywności przy komputerze czy urządzeniu mobilnym boli Cię kark lub ramiona. To jednak tylko wierzchołek „góry lodowej”, ponieważ medycyna odnotowuje też przypadki userów zmagających się z zawrotami głowy czy mdłościami.

Czy zatem zaprzestać użytkowania komputera?

Oczywiście nie, ale pamiętaj by:

- **Ograniczać aktywność** przed ekranem na co najmniej 1 godzinę przed snem (niebieskie światło emitowane przez monitory komputerów i innych urządzeń elektronicznych zaburza nasz rytm dobowy);
- **Zachować właściwą postawę** siedzącą, zapewniającą utrzymanie monitora od oczu w odległości 50-70 cm;
- **Dostosować jasność monitora** lub wyświetlacza urządzenia mobilnego do aktualnie panujących warunków zewnętrznych;
- **Podczas długotrwałej pracy** zmuszać się do mrugania - ta czynność spowoduje nawilżenie powierzchni oka;
- **Raz na jakiś czas** zamknąć oczy lub zastosować zasadę 10/10/10 (co dziesięć minut, przez dziesięć sekund spoglądaj w dal, minimum 10 metrów przed siebie).

Fantastycznie, że potrafisz już zadbać o zdrowie i kondycję fizyczną w czasie zdalnej edukacji. Pamiętaj jednak, iż reszta zasad się nie zmieniła:

- ***Dbaj o innych użytkowników sieci*** (Odnos się do nich z szacunkiem, nie obrażaj, nie wyśmiewaj, nie zastraszaj);
- ***Zastanów się, co udostępniasz publicznie*** (Zdjęcia, dokumenty raz wrzucone do sieci zostają tam na zawsze. Nawet gdy skasujesz własny profil na portalu społecznościowym, pliki w postaci kopii krążą w sieci. Chroń więc własne dane, takie jak adres, numer telefonu, PESEL, etc. Nie udostępniaj w sieci informacji o znajomych, nie publikuj ich zdjęć (chyba, że posiadasz zgodę na wykorzystanie wizerunku), unikaj wrzucenia do Internetu fotografii przedstawiających innych w sytuacji krępującej, kompromitującej ich.

- ***Chroń hasła do portali, komunikatorów, poczty elektronicznej*** (Włamanie na Twoje konto, może doprowadzić do wycieku ważnych informacji. Przestępca może także użyć Twojego profilu do rozsyłania wiadomości o szkodliwej zawartości);
- ***Weryfikuj informacje*** (Nie wszystko, co przeczytasz w sieci jest prawdą, dlatego zawsze sprawdzaj źródło. Nie otwieraj podejrzanych informacji, załączników. Pamiętaj, że czasami może okazać się, iż po drugiej stronie łącza siedzi użytkownik przedstawiający się za kogoś, kim nie jest. Takie osoby mają często nieuczciwe zamiary).
- ***Spotkał Cię problem w Internecie – podziel się z innymi*** (Sprawą zupełnie normalną jest rozmawianie z rodzicami, opiekunami o własnych doświadczeniach w sieci. Jeśli coś Cię zaniepokoi, wystraszy, zdziwi - nie wstydź się poprosić bliskich o pomoc. Podczas aktywności w Internecie unikaj stron dla dorosłych, treści promujących przemoc, okrucieństwo i zachowania autodestrukcyjne).

Na koniec trzy zasady:

- ***Nie klikaj od razu*** (Po drugiej stronie łącza jest ktoś, kto czuje, myśli. Szanuj jego prawa, nawet gdy Twoje poglądy są zupełnie inne. Zanim wyślesz wiadomość, skomentujesz post, przeczytaj raz jeszcze, co napisałeś. Odczekaj 5 sekund - to czas na refleksję. Jeśli Ty sam nie życzyłybyś sobie otrzymać informację tej treści, po prostu ją skasuj. To Twój osobisty sukces!
- ***Koncentruj się na jednej czynności*** (Nie da się jedną ręką gotować obiadu, a drugą w tym samym czasie przeprowadzać skomplikowaną operację chirurgiczną. Jeśli jesteś na etapie odrabiania lekcji, odłóż konwersacje z przyjaciółmi (chyba, że są na temat), powstrzymaj się z czynnościami, które zbędnie Cię rozpraszają. Koncentrując się na zadaniu, wykonasz pracę szybciej, osiągając przy tym lepsze efekty – ta zasada nie dotyczy wyłącznie nauki);

- ***Odpuść offline*** (Prawdopodobnie pomyślisz KATASTROFA! Wiele osób w Twoim wieku deklaruje: „najbardziej boję się, że stracę dostęp do sieci”. Kiedy jednak po długich tygodniach nauki zdalnej będziesz miał już dość, kiedy okaże się, że przepustowość Twojego łącza internetowego jest zbyt słaba, kiedy telefon lub komputer odmówią posłuszeństwa, a okoliczności nie będą sprzyjające by kupić nowy...
... to naprawdę nie będzie koniec świata! Najlepszy komputer, jaki kiedykolwiek powstał, masz zawsze przy sobie - to Twój mózg. To w nim powstają Twoje marzenia, fantazje, pomysły. Nie potrzebuje prądu i jest mało awaryjny (jeśli dba się o niego zgodnie z niniejszą instrukcją). Coś wymyślisz! Może odkurzysz na półce jakąś grę planszową? Może w końcu nauczysz się układać kostkę Rubika lub znajdziesz czas, by przeczytać fantastyczną książkę (uwierz mi - są takie!). Naprawdę można wypoczywać offline. A nade wszystko **BĄDŹ KREATYWNY!**

Nie jestem wszechwiedząca! Korzystałam z następujących opracowań:

- <https://weblog.infopraca.pl/2013/05/5-powodow-dla-ktorych-lepiej-nie-jesc-przy-komputerze/>
- <https://vidiummedica.pl/czy-czesta-praca-przy-komputerze-powoduje-wade-wzroku/>
- <https://www.crazynauka.pl/patrzenie-przed-snem-na-ekran-telefonu-tabletu-czy-komputera-moze-byc-niebezpieczne-dla-zdrowia/>
- <https://dziecisawazne.pl/wylacz-telewizor-jesli-chcesz-sie-wyspac/>
- <http://www.kopernikus.pl/upload/materialy/bhp.pdf>
- <http://www.dzieckowsieci.pl/>
- <https://www.saferinternet.pl/>

*Serdecznie dziękuję Ci,
że poświęciłeś swój czas*

Przygotowała

*mgr Marta Wenerska
nauczyciel bibliotekarz*