

**DROGI UCZNIU,
PODCZAS NAUKI
I ZABAWY
Z WYKORZYSTANIEM
INTERNETU, PAMIĘTAJ
O ZASADACH
BEZPIECZEŃSTWA W SIECI**



POZNAJ ZASADY BEZPIECZNEGO INTERNETU!

- 1. Zabezpiecz swój sprzęt – komputer, telefon, tablet.**
Zainstaluj antywirus, pamiętaj o aktualizacjach,
nie klikaj w nieznane linki i nie pobieraj podejrzanych załączników.
- 2. Dbaj o swoją prywatność.**
Skonfiguruj ustawienia prywatności.
Nikomu nie udostępniaj swoich haseł.
- 3. Szanuj siebie.**
Dbaj o swój pozytywny wizerunek
w sieci.
- 4. Szanuj innych.**
Nie wyzywaj, nie obrażaj, nie hejtuj.
- 5. Szanuj swój czas.**
Zachowaj umiar w spędzaniu
czasu w sieci.
- 6. Bądź krytyczny.**
Nie wszystkie informacje dostępne
w internecie są prawdziwe.
- 7. Pomyśl, zanim wrzucisz.**
To, co wrzucisz do sieci, zostaje tam na zawsze.
- 8. Korzystaj z możliwości, jakie daje internet.**
Zastanów się, jak możesz twórczo wykorzystać jego potencjał.
- 9. Przestrzegaj prawa.**
Pamiętaj, że regulacje prawne obowiązują również w internecie.
- 10. Pamiętaj, że z każdej sytuacji jest wyjście.**
W sytuacji zagrożenia online poproś o pomoc
zaufaną osobę dorosłą.
Możesz też zadzwonić pod bezpłatny numer 116 111.

publikuję

lajkuję

klikam

komentuję

 **116 111**
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

Plakat dystrybuowany w ramach Dnia Bezpiecznego Internetu 2016.

Organizatorzy



NASK

s@ferinternet.pl



Współfinansowane
przez Unię Europejską

Główny Partner

orange Fundacja

Partner

facebook



PAMIĘTAJ TAKŻE O ZASADACH HIGIENY PRACY UMYSŁOWEJ



1. WYZNACZ sobie codzienną DAWKĘ nauki!



ZAPLANUJ CZAS, w którym każdego dnia zamierzasz się uczyć!

2. Zadbaj o WARUNKI pracy!

- Zorganizuj przestrzeń (wyznacz sobie spokojne miejsce do nauki).



- Zaplanuj pracę (określ kolejność wykonywania zadań).



- Komputer/smartfon– określ kiedy będziesz z niego korzystać.



3. Jak SKUTECZNIE uczyć się?



- Bądź zainteresowany tematem, którego się uczysz!
- Stosuj zasadę kontrastu (naukę przedmiotów humanistycznych przeplataj z nauką przedmiotów ścisłych).



- Odrabiaj lekcje tego samego dnia, którego zostały zadane.



- Zaczynij od rozgrzewki – na początek zadania najłatwiejsze, a potem trudniejsze.

- Rób powtórki.
- Pamiętaj o zasadach powtórek - najkorzystniej jest powtarzać zapamiętany materiał:
 - zaraz po nauce,
 - godzinę po zakończeniu nauki,
 - tuż przed snem,
 - następnego dnia.
- Ucz się ze zrozumieniem (nie wkuwaj, staraj się zrozumieć temat!).
- Rób przerwy.
- Dziel naukę na części.
- Pamiętaj o ruchu i ćwiczeniach fizycznych.
- Myśl pozytywnie!

**Pamiętaj
o przerwach!**
Najlepiej
10-minutowych,
co 45 minut.

