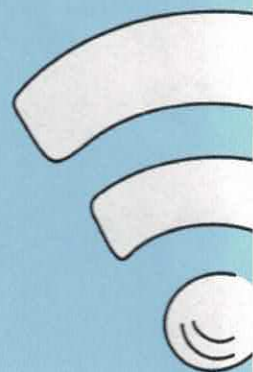


Wskazówki dotyczące cyberbezpieczeństwa



Nigdy nie udostępniaj swojego hasła.

Zadbaj o swoje hasła.
Korzystaj z bezpiecznego menedżera haseł.

Bezpieczne przeglądanie.

Jedno nieuważne kliknięcie może spowodować ujawnienie Twoich poufnych danych.

Korzystaj z łącza VPN.

Wirtualna sieć prywatna (VPN) umożliwi Ci zachowanie anonimowości w sieci.

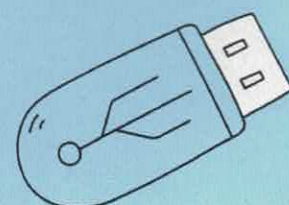
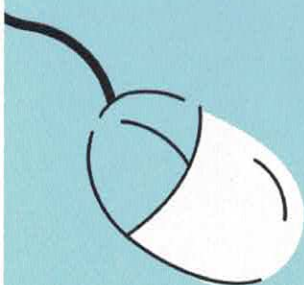
Uważaj, co pobierasz.

Unikaj pobierania aplikacji które wyglądają podejrzanie. Mogą zawierać wirusy.

Uważaj, co publikujesz.

Pamiętaj: wszystko, co umieścisz w internecie, zostanie tam na zawsze.

Bądź bezpieczny w sieci!



Chroń siebie, gdy
surfujesz w sieci!

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa online



TWÓRZ SILNE HASŁA.

Stosuj hasła, które trudno odgadnąć, i zapisuj je w menadżerze haseł.



UWAŻAJ, CO POBIERASZ.

Nie pobieraj treści ze stron, które nie są godne zaufania. Mogą zawierać złośliwe oprogramowanie.



ZADBAJ O PRYWATNOŚĆ.

Przejmij kontrolę nad tym, jak firmy wykorzystują Twoje dane. W tym celu włącz funkcje prywatności.



UWAŻAJ, CO PUBLIKUJESZ.

Unikaj publikowania poufnych danych w sieci. Nie udostępniaj zbyt wielu informacji.



ZAOPATRZ SIĘ W ANTYWIRUS.

Aktualizuj oprogramowanie antywirusowe, aby wykrywało potencjalne zagrożenia w Twoim systemie.

STANDARY OCHRONY DZIECI!

zasady bezpiecznych relacji

Traktuj mnie z szacunkiem i z troską o moje uczucia.



Okazywanie szacunku to traktowanie innych w sposób uprzejmy, życzliwy oraz z poszanowaniem ich praw

Słuchaj mnie z uwagą i pozwalaj mi mówić.



Kontakt i potrzeba bycia widzianym są siłą napędową

Nie wolno mnie zawstydząć upokarzać i obrażać.



Przemoc emocjonalna nie zostawia siniaków, ale jest równie okrutna. Zatrzymaj się i pomyśl, zanim powiesz coś co mnie zrani.

Nie wolno na nas krzyczeć.



Krzyk i ciągle zastraszanie sprawi, że wyrośniemy na dorosłych z zaburzonym poczuciem bezpieczeństwa

Doceniaj nas bo tak bardzo się staramy.



Przyłapuj nas na tym co umiemy, a nie na tym czego nie umiemy. Dodawaj nam skrzydeł

Mam prawo czuć się bezpiecznie.



Muszę mieć pewność, że mogę do Ciebie przyjść z każdym problemem, nie obwiniając się, że będę postrzegana jako „skarżypyta”.

STANDARDY OCHRONY DZIECI!

zasady bezpiecznych relacji

Ja też mam swoje granice.



Asertywność jest czymś pozytywnym. Pytanie o zgodę uświadamia mi, że mam prawo do wyznaczania swoich granic.

Mów zwieźle i na temat. Gubię się w nadmiarze słów.



Zwracaj się do mnie językiem dopasowanym do mojego wieku, zgodnie z zasadami etyki zawodu nauczyciela.

Mam swoje mocne i słabe strony i to jest w porządku.



Porównywanie nie motywuje, a sprawia, że tylko czuję się gorzej. Co czujesz, gdy ktoś Ciebie do kogoś porównuje?

Nie wolno mnie bić, szturchać ani popychać.



Nikt nie ma prawa bić drugiego człowieka. Naruszenie nietykalności cielesnej dziecka to przestępstwo.

Traktuj nas wszystkich równo. Nie faworyzuj.



Faworyzowanie prowadzi do wielu negatywnych konsekwencji, zarówno dla uczniów, którzy są faworyzowani, jak i dla tych, którzy są pomijani.

Zadbaj o swoją higienę psychiczną.



Zadbaj o siebie i swoje potrzeby. Aby móc udzielać pomocy innym, samemu nie można być w złym stanie.