



# Razem w sieci z Plikiem i Folderem



## Pamiętaj o robieniu przerw!

Plik i Folder radzą nie spędzać za dużo czasu przed smartfonem lub tabletem bez odpoczynku – zbyt długie korzystanie z internetu może szkodzić naszemu zdrowiu.



## Co ciekawego Plik robi w sieci?

Plik dzieli się swoimi pasjami z Folderem. Pokazuje mu, jak interesująco można spędzić czas w internecie.



## Plik i Folder radzą podczas posiłku...

aby odkładać smartfona na bok. Wspólny posiłek to czas, w którym warto rozmawiać i poznawać się lepiej.



## Koncentracja na jednej czynności to podstawa!

Jak coś robisz – rób to na sto procent! Nie rozpraszaj się urządzeniami cyfrowymi.

100

## Nie klikaj od razu!

Zanim otworzysz link, sprawdź czy pochodzi z pewnego źródła.



## Twoje hasła tylko Twoje

Z nikim nie dziel się informacją na temat Twoich haseł. Używaj haseł łatwych do zapamiętania, ale trudnych do odgadnięcia dla innych osób.



## Razem problemy rozwiązuje się lepiej

Spotkał Cię problem w internecie? Poradź się kogoś, kto może pomóc. Jeśli szukasz rozwiązania w sieci – pamiętaj, korzystaj jedynie z zaufanych źródeł wiedzy.



## Blokuj ekran

Używasz komputera, smartfona lub tabletu poza domem? Inne osoby mają do niego dostęp? Nie zapomnij ustawić hasła i każdorazowo blokować ekran, gdy odkładasz swoje urządzenie.



## Odpoczywaj też offline

Pamiętaj, istnieją inne możliwości spędzania wolnego czasu niż tylko z urządzeniem. Plik i Folder radzą: spędzaj ten czas z rodziną bądź przyjaciółmi, na przykład przy planszówce.



## Różne hasła do różnych miejsc

Tworząc konta w sieci pamiętaj, aby do każdego z nich (e-mail, portal społecznościowy, chmura z plikami) stworzyć osobne hasło.

\*\*\*\* @  
& #

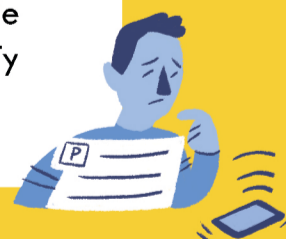
## Rozwijaj swoje pasje przy pomocy internetu

Korzystaj z potencjału, jaki niosą ze sobą nowe technologie – rozwijaj swoje talenty. Internet to kopalnia możliwości.



## Urządzenie dla Ciebie – nie Ty dla urządzenia

W sytuacji, gdy ktoś do Ciebie zadzwoni lub napisze, pamiętaj – to od Ciebie zależy czy w danym momencie odpowiesz. Plik i Folder przypominają: to Ty kontrolujesz urządzenia, a nie odwrotnie.



## Zastanów się co prezentujesz publicznie

Publikując w internecie pokazujesz kim jesteś – zastanów się, czy treści wrzucane przez Ciebie do sieci pokazują Twoją dobrą stronę. Nie publikuj niczego, co mogłoby Ci później przynieść kłopoty.



## Zimne światło bardziej męczy oczy

Światło ekranu, zwłaszcza niebieskie, męczy wzrok i przeszkadza w zasypianiu. Pamiętaj, nie patrz w ekran tuż przed snem. Warto też ustawić „cieplejsze barwy” wyświetlacza w ustawieniach urządzenia.



[www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl)

[www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)

NASK  
akademia

saferinternet.pl



Partner:

ZYGZAM.com.pl