

# CYBER ACADEMY

Witaj w Trend Micro Cyber Academy – miejscu, w którym zdobędziesz umiejętności potrzebne do bezpiecznego korzystania z Internetu.

## ZDROWE NAWYKI W SIECI

**Główny cel edukacyjny:** zdrowe nawyki, które pozwolą ci korzystać z sieci w sprytny i zabawny sposób.

- Dlaczego zdrowe nawyki są ważne podczas korzystania z Internetu?
- 7 zdrowych nawyków związanych z korzystaniem z Internetu

## 4 KROKI DO UKOŃCZENIA ODCINKA

1. Obejrzyj z dziećmi krótki, 3-minutowy film animowany. Odtwórz go kilka razy!
2. Omów film z dziećmi, korzystając z naszego przewodnika do rozmowy.
3. Poproś każde dziecko o wypełnienie quizu Kahoot! poniżej.
4. Wydrukuj arkusz ćwiczeń jako pracę domową dla dzieci.

## PRZEWODNIK DO ROZMOWY

### 1. Dlaczego ważne jest, aby zdrowo się odżywiać, ćwiczyć, myć zęby i dużo spać?

Zdrowe nawyki to takie, które są dla nas dobre. Pozwalają nam zachować dobrą kondycję i stan zdrowia zarówno ciała, jak i umysłu (to także świetny sposób na uniknięcie wizyt u lekarzy i dentystów).

### 2. Co zrobić, jeśli udostępnicie w sieci coś, czego później będziecie żałować?

Trzeba usunąć daną zawartość w aplikacji lub poprosić osobę dorosłą o pomoc w jej usunięciu. Zawsze należy się dobrze zastanowić, zanim cokolwiek udostępniemy w sieci, aby uniknąć takich sytuacji. Zanim coś wyślecie, zadajcie sobie pytanie: „czy chcę, żeby cały świat to zobaczył?” albo „jak poczują się moi bliscy i znajomi, jeśli to wyślę?”.

**Co to jest cyfrowy ślad?** Cała nasza aktywność w Internecie pozostawia po nas cyfrowy ślad. Informuje też inne osoby o tym, jacy jesteśmy. Dlatego tak ważne jest, aby zawsze robić w sieci rzeczy, które są pozytywne, pomocne i bezpieczne.

**Co zrobić, gdy ktoś udostępni w sieci coś na wasz temat, co wam się nie spodoba (komentarz/zdjęcie/film)?** Można poprosić taką osobę o usunięcie treści lub poprosić o pomoc dorosłego. Zawsze musimy pytać o zgodę, zanim udostępniemy w sieci coś na temat innej osoby. Gdy to zrobimy, damy innym dobry przykład i, być może, oni również poproszą nas o pozwolenie w podobnej sytuacji!

3. **Czy ktoś z was wyszukiwał kiedyś siebie w Internecie?** Gdyby ktoś szukał o was informacji online, to co by znalazł? Pamiętajcie o naszym cyfrowym śladzie i byciu pozytywnym, pomocnym i bezpiecznym w sieci? To ważne. [To może być ciekawe ćwiczenie do zrealizowania w klasie lub w domu].

# CYBER ACADEMY

- 4. Podzielcie się przykładem czegoś nowego, czego nauczyliście się, korzystając z Internetu** – np. kodowanie, gotowanie, gra na gitarze, nauka piosenek, nauka nowego języka, wyszukanie informacji o czymś, co was interesuje. Internet jest świetnym miejscem do nauki nowych rzeczy.
- 5. W jaki sposób Internet pomaga innym na świecie?** Na przykład zbieranie funduszy na szczytny cel w naszej społeczności {Zaproponuj lokalny przykład, który pomoże uczniom}. Zdalne lekcje i możliwość czatowania ze znajomymi i rodziną online były przydatne podczas lockdownu.
- 6. Czy kiedykolwiek korzystaliście z Internetu, aby zaprezentować swoje talenty?** Braлиście udział w konkursach plastycznych, filmowych, kodowania, pisania? To świetny sposób na pokazanie innym naszego talentu i świętowanie osiągnięć.
- 7. Jak często robicie regularne przerwy, gdy dużo korzystacie z Internetu?** Zdrowe nawyki to takie, które są dla nas dobre. Pozwalają nam zachować dobrą kondycję i stan zdrowia – zarówno ciała, jak i umysłu. Rozciąganie się, odkładanie urzędzeń, ruch, ćwiczenia i wychodzenie na zewnątrz są ważne.
- 8. Jak możecie pomóc rodzinie i znajomym stosować zdrowe nawyki w sieci?** Świetnym początkiem będzie pokazanie domownikom, czego nauczyliście się w tym odcinku. W miarę odkrywania większej liczby zdrowych nawyków online dzielcie się nimi z innymi!