

Buď v pohodě online i offline



Rovnováha online & offline

- Obrazovka je fajn, ale svět venku je taky důležitý.
- Není důležité, kolik času trávíš online, ale jak ho využiješ.
- Na chvíli vypni, ať máš sílu zase zapnout. Nebuď otrokem notifikací.



Zdraví těla i mysli

- Hýbej se a protahuj.
- Před spaním vypni mobil. A poříd' si jiný budík.
- Když je toho moc nebo je ti z online prostředí úzko, dej si pauzu.



Bezpečí na internetu

- Dávej pozor, co sdílíš a s kým, nesdílej osobní údaje.
- Používej silná hesla.
- Mysli na to, že všechno, co dáš online, tam může zůstat navždy.



Učení a zábava

- Tvoř, buď kreativní!
- Využívej technologie k učení a objevování.
- Ověřuj informace z více zdrojů.



Vztahy a respekt

- Respektuj ostatní – online i offline.
- Nenech se zatáhnout – řekni NE kyberšikaně.
- Pamatuj: sociální sítě nejsou skutečný život.

Rady a tipy

- Technologie mají sloužit tobě, ne naopak.
- Hledej rovnováhu a používej je smysluplně. Nemít mobil je taky v pohodě.
- Když si nevíš rady, obrať se na někoho z rodiny, na učitele nebo psychologa.
- Můžeš se také obrátit na Linku bezpečí 116111 nebo najít pomoc na www.bezpecnenanetu.cz

