



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 rozwiązują 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.

