

Основни правила за безопасност на учениците в компютърната мрежа, училището и интернет

1. Пароли и лични данни:

- Пази личните си данни, като истинско име, адрес, телефон, училище, и не ги споделяй с непознати онлайн.
- Използвай силни, уникални пароли за различните си акаунти.

2. Уважение и етикет (Дигитално гражданство):

- Бъди уважителен към другите в онлайн комуникацията.
- Не обиждай, тормози или разпространявай слухове за съученици.
- Не споделяй снимки или видеа на други хора без тяхно съгласие.

3. Сигурно сърфиране:

- Внимавай с реклами, изскачащи прозорци и линкове от непознати източници.
- Не отваряй файлове, прикачени към имейли или съобщения от непознати.
- Избягвай съмнителни сайтове.

4. Грижа за устройствата:

- Пази компютрите, таблетите и телефоните си; те са ценни.
- Не инсталирай непозволен софтуер и не прави промени по настройките.

5. Отговорност при използване на училищната мрежа:

- Използвай мрежата само за учебни цели, освен ако не е разрешено друго.
- Спазвай указанията на учителите за работа с устройства и интернет в час.

СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВЕТО

за да работите на компютър, без да увредите своето здраве, редувай времето си в онлайн и офлайн среда, като спазвайте следните правила:

ЗА ДА НЕ УВРЕДИТЕ ЗРЕНИЕТО СИ:

- разстоянието между очите и монитора трябва да бъде около половин метър;
- разстоянието между очите и клавиатурата да бъде около половин метър;
- върху монитора не трябва да попада пряка слънчева светлина;
- не работи в стая, където има смесена светлина – слънчева и изкуствена;
- вредно за очите е, ако зад монитора да има прозорец без щори и завеси;
- за да отпочиват очите, от време на време отмествайте погледа от монитора и поглеждай през прозореца или към най-далечния край на стаята върху далечен обект;
- един път в годината проверявай зрението си при очен лекар (офталмолог).

При работа с клавиатурата:

- не прегъвай китката, когато пишеш;
- сгъвай леко пръстите на ръката и отпускат палеца;
- добре е да използваш клавиатура с клавиши, които са под лек наклон.

При работа с мишка:

- мишката трябва да бъде с размера на дланта;
- не движи мишката само с палеца и малкия пръст;
- ползвай подходяща подложка за мишката.

Мебелите

- столът трябва да бъде на колелца, с регулируема височина на седалката и
- облегалката, която трябва да осигури опора на гръбначния стълб в областта на кръста;
- бюрото трябва да бъде стабилно и устойчиво на вибрации.

Как се прилагат правилата

- **Обучение:** Учителите провеждат периодични занимания и дискусии за киберсигурността и отговорното поведение онлайн.
- **Достъп до мрежата:** Учениците имат право на равен достъп до мрежата, но подкрепени от педагогически специалист.
- **Публикуване:** Правилата се поставят на видно място в училището и се публикуват на сайта му.