

## RODZINNE ZASADY



Instytut  
Higieny Cyfrowej

### 1. Dbamy o zdrowie

- korzystamy z ekranu nie dłużej niż ..... dziennie
  - nie korzystamy z ekranów ..... przed snem
  - nie jemy przy ekranie
  - trzymamy dobrą postawę ciała
  - regularnie ruszamy się
  - dajemy oczom odpocząć - po dłuższym patrzeniu w ekran, patrzymy przez chwilę w dal
  - dbamy o swój dobrostan - zadajemy sobie regularne pytanie "jak się czuję?"
  - robimy regularne przerwy
- .....
- .....

### 2. Dbamy o bezpieczeństwo

- rozmawiamy, gdy coś nas niepokoi
  - nie otwieramy linków z niepewnego źródła
  - nie rozmawiamy w sieci z obcymi
  - nie podajemy prywatnych danych ani haseł
  - razem instalujemy nowe aplikacje
  - uważamy na drodze
- .....
- .....

### 3. Jesteśmy życzliwi i myślimy krytycznie

- nie piszemy niemiłych komentarzy i postów
  - nie dokuczamy innym
  - zastanawiamy się zanim prześlemy coś dalej - czy to kogoś obraża?
  - jeśli coś, co czytamy zwraca szczególnie naszą uwagę, sprawdzamy, czy to prawda
  - jeśli coś powoduje w nas duże emocje, robimy przerwę
  - pamiętamy, że sztuczna inteligencja może się mylić i nie ma emocji
- .....
- .....