

Przygotowanie domu do zdalnej pracy i nauki

Krok 1: Przygotowanie przestrzeni

Stanowisko do pracy i nauki:

- ✓ Przygotuj odpowiednią przestrzeń do pracy dla każdego użytkownika lub wyznacz godziny, w których każdy kolejno będzie mógł łączyć się z siecią.
- ✓ Zadbaj o prawidłową pozycję ciała podczas długotrwałego siedzenia. Upewnij się, że dzieci siedzą ze stopami opartymi płasko na podłodze, mają odpowiednie oświetlenie i odrywają wzrok od ekranu co 30 minut przez 30 sekund.
- ✓ Upewnij się, że każdy ma słuchawki i ich używa.



Technologia i łączność:

- ✓ W przypadku sieci domowej ogranicz rolę administratora systemu dla routera i wszystkich podłączonych do niego urządzeń.
 - Jeśli router ma dwie sieci, umieść urządzenia robocze w jednej, a urządzenia, z których korzystają dzieci w sieci dla gości.
 - Rozważ użycie wzmacniacza WiFi, aby poprawić jakość połączenia w domu.
 - Rozłóż czas dostępu do Internetu, aby zapobiec przeciążeniu sieci.
- ✓ Rozważ skorzystanie z kontroli rodzicielskiej na routerze, urządzeniach, sklepach z aplikacjami lub witrynach internetowych. Robiąc to, możesz mieć pewność, że Twoje dzieci mają dostęp do treści odpowiednich dla ich wieku. Niektóre ustawienia pozwalają również ograniczyć czas, w którym mogą być online.

Bezpieczeństwo:

- ✓ Zainstaluj oprogramowanie zabezpieczające na wszystkich urządzeniach, które łączą się z Internetem.
- ✓ Włącz zaporę (firewall) i użyj szyfrowania.
- ✓ Użyj uwierzytelniania wieloskładnikowego, mechanizmu bezpieczeństwa, który wymaga od osoby podania dwóch lub więcej poświadczeń w celu uwierzytelnienia swojej tożsamości.
- ✓ Nigdy nie używaj publicznego Wi-Fi lub Bluetooth, chyba że używasz VPN.



Dobre nawyki:

- ✓ Aktualizuj całe oprogramowanie we wtorkowe wieczory, w tym aplikacje.
- ✓ Rozważ zmianę wszystkich swoich haseł na zdanie lub frazę i często je zmieniaj.
- ✓ Twórz kopie zapasowe plików służbowych i osobistych.

Krok 2: Ustal zasady

- Co?** Poświęć trochę czasu na podjęcie decyzji, które aplikacje, gry i urządzenia są dozwolone.
- Gdzie?** Wyznacz przestrzenie, w których dzieci będą używać telefonów i komputerów do celów edukacyjnych, a nie do zabawy.
- Kiedy?** Opracuj harmonogram, który będzie określał, kiedy dzieci mogą korzystać z telefonów i komputerów do edukacji i zabaw.
- Jak długo?** Zdecyduj, jak długo Twoje dzieci mogą używać telefonów i komputerów do rzeczy niezwiązanych z edukacją i zrównoważ to z czasem spędzonym poza ekranem lub na świeżym powietrzu.
- Z kim?** Kiedy dzieci spędzają więcej czasu online, upewnij się, że trzymają się czatów / połączeń, które są bezpieczne.



Krok 3: Daj dobry przykład

- ✓ Ustal reguły online również dla siebie. Ustaw alarm, aby „wyjść” z pracy. Nie przewijaj portali społecznościowych bez końca w poszukiwaniu nowych treści.
- ✓ Szanuj czas, który każdy członek rodziny spędza w Internecie do pracy lub zajęć zdalnych.
- ✓ Daj każdej osobie indywidualny czas na spotkania towarzyskie, rozrywkę itp.
- ✓ Spędzajcie czas razem z rodziną, zarówno online, jak i poza nim.