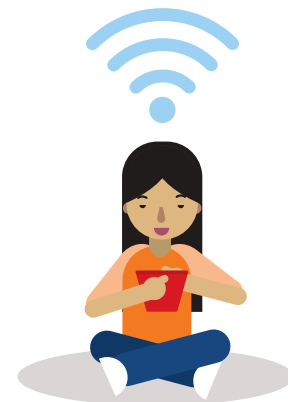


Práce a učení z domova

Krok 1: Přizpůsobte si prostředí

Fyzický prostor:

- ✓ Určete si klidné místo a/nebo čas, kde a kdy budete online.
- ✓ Ujistěte se, že Vaše děti mají při práci vsedě celá chodidla na zemi, mají zajištěné přiměřené osvětlení a každých 30 minut se na 30 sekund vzdálí od obrazovky.
- ✓ Ujistěte se, že všichni máte k dispozici sluchátka a používáte je.



Technologie a připojení:

- ✓ Na své domácí síti omezte roli administrátora na routeru a všech zařízeních k němu připojených.
 - Pokud nabízí Váš router dvě sítě, připojte přístroje určené k pracovním účelům k jedné a zařízení Vašich dětí ke druhé.
 - Zvažte použití WiFi extenderu pro lepší signál v celém domě.
 - Rozvrhněte si čas online, abyste nepřetěžovali síť.
- ✓ Zvažte použití rodičovské kontroly na Vašem routeru, zařízeních, app storech a webových stránkách.

Bezpečnost:

- ✓ Nainstalujte bezpečnostní software na všechna zařízení připojená k internetu.
- ✓ Zapněte firewall a používejte šifrování.
- ✓ Používejte vícefaktorové ověřování – bezpečnostní mechanismus požadující po jedinci dva či více údajů k ověření jeho totožnosti.
- ✓ Nikdy nepoužívejte veřejnou WiFi či Bluetooth, pokud zároveň nepoužíváte VPN.

Správné návyky:

- ✓ Vždy v úterý večer aktualizujte Váš software. Včetně aplikací.
- ✓ Zkuste používat hesla ve formě věty či fráze a pravidelně je obměňujte.
- ✓ Zálohujte své pracovní a osobní soubory.



Krok 2: Nastavte pravidla

- Co?** Věnujte patřičný čas rozhodování, které aplikace, hry a zařízení budou doma povolené.
- Kde?** Určete místa, kde budou děti používat technologie ke studiu a kde pro zábavu.
- Kdy?** Vypracujte rozvrh pro použití technologií pro studium a zábavu.
- Jak dlouho?** Určete, jak dlouho smějí děti využívat technologie pro nestudijní účely, a najděte rovnováhu mezi časem stráveným online a časem venku nebo mimo obrazovku.
- S kým?** Ujistěte se, že Vaše děti se přihlašují k bezpečným online chatům a připojením.



Krok 3: Buďte dobrým příkladem

- ✓ Stanovte si online pravidla i pro sebe. Nastavte si budík na „odchod“ z práce. Vyhněte se nekonečnému scrollování po zprávách a novinkách.
- ✓ Respektujte online čas každého člena rodiny určený k práci a studiu.
- ✓ Dopřejte každému vlastní online čas k zábavě a socializaci.
- ✓ Najděte si společný čas pro rodinu – off- i online.