

Von zu Hause aus arbeiten und lernen

Modul Eins: Einrichten Ihres Zuhauses

Schritt 1: Die Umgebung einrichten

Physischer Raum

- ✓ Richten Sie bestimmte ruhige Räume und / oder Zeiten für jede Person ein, die online sein soll
- ✓ Stellen Sie sicher, dass Ihre Kinder mit flachen Füßen auf dem Boden stehen, der Ort ausreichend beleuchtet ist und sie alle 30 Minuten für 30 Sekunden vom Bildschirm wegschauen



Technologie and Verbindung:

- ✓ Beschränken Sie für Ihr Heimnetzwerk die Systemadministratorrolle für Ihren Router und alle damit verbundenen Geräte
 - Wenn Ihr Router über zwei Netzwerke verfügt, platzieren Sie Ihre Arbeitsgeräte auf einem und die Geräte Ihrer Kinder im Gastnetzwerk.
 - Verwenden Sie einen WLAN-Extender, um die Verbindung in Ihrem Zuhause zu verbessern.
 - Versetzen Sie die Online-Zeit nach Möglichkeit, um eine Überlastung Ihres Netzwerks zu vermeiden.
- ✓ Erwägen Sie die Verwendung der Kindersicherung auf Ihrem Router, Ihren Geräten, App Stores oder Webseiten. Auf diese Weise können Sie sicherstellen, dass Ihre Kinder sich an altersgerechte Inhalte halten. In einigen Einstellungen

Sicherheit:

- ✓ Installieren Sie Sicherheitssoftware auf allen Geräten, die eine Verbindung zum Internet haben.
- ✓ Schalten Sie die Firewall ein und verwenden Sie Verschlüsselung.
- ✓ Verwenden Sie die Multi-Faktor-Authentifizierung, einen Sicherheitsmechanismus, bei dem eine Person zwei oder mehr Anmeldeinformationen angeben muss, um ihre Identität zu authentifizieren.
- ✓ Verwenden Sie niemals öffentliches WLAN oder Bluetooth, es sei denn, Sie verwenden ein VPN.



Gute Verhaltensweisen:

- ✓ Aktualisieren Sie die gesamte Software am Dienstagabend, einschließlich der Apps.
- ✓ Ändern Sie alle Ihre Passwörter in einen Satz oder eine Phrase und ändern Sie sie häufig..
- ✓ Sichern Sie Ihre geschäftlichen und persönlichen Dateien.

Schritt 2: Die Regeln bestimmen

- Was?** Nehmen Sie sich Zeit, um zu entscheiden, welche Apps, Spiele und Geräte zulässig sind.
- Wo?** Legen Sie Räume fest, in denen die Kinder Technologie für Schule und Spaß einsetzen können.
- Wann?** Erstellen Sie einen Zeitplan für den Einsatz von Technologie für Bildung und Spaß.
- Wie lange?** Entscheiden Sie, wie lange Ihre Kinder Technologie für nicht-pädagogische Zwecke nutzen können, und gleichen Sie dies mit der Zeit draußen oder außerhalb des Bildschirms aus.
- Mit wem?** Stellen Sie mit mehr Online-Zeit sicher, dass sie sich an



Schritt 3: Ein gutes Vorbild sein

- ✓ Legen Sie Online-Regeln für sich selbst fest. Stellen Sie einen Alarm ein, um die Arbeit zu verlassen. Scrollen Sie nicht endlos nach Nachrichten.
- ✓ Respektieren Sie die Zeit jedes Familienmitglieds für Arbeit oder Schule online.
- ✓ Erlauben Sie jeder Person individuelle Zeit online, um Kontakte zu knüpfen, sich zu unterhalten usw.
- ✓ Verbringen Sie als Familie Zeit miteinander, sowohl online als auch offline.