**DIGITÁLIS HÁZIRENDÜNK**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *családtag neve* | *családtag neve* | *családtag neve* | *családtag neve* | *családtag neve* |
| **KÉPERNYŐIDŐ** | | | | | | |
| 1. | **Vállalom, hogy naponta maximum ennyi időt töltök képernyők előtt:** |  |  |  |  |  |
| Hétköznap |  |  |  |  |  |
| Hétvégén |  |  |  |  |  |
| Tanítási szünetekben (pl. téli vagy nyári szünet) |  |  |  |  |  |
| 2. | **Ez alól kivételt jelentenek az alábbi tevékenységek:**  (pl. tanulás, kapcsolattartás távol élő rokonnal, otthoni munkavégzés a szülő esetében stb.) |  |  |  |  |  |
| 3. | **Videójátékot a képernyőidőm terhére játszom. Tudomásul veszem, hogy ezzel kimeríthetem az időkeretem.** |  |  |  |  |  |
| 4. | **Vállalom, hogy ébredés után ennyi ideig nem nézek képernyőt, hogy nyugodtabban induljon a nap.** |  |  |  |  |  |
| Hétköznap |  |  |  |  |  |
| Hétvégén |  |  |  |  |  |
| Tanítási szünetekben (pl. téli vagy nyári szünet) |  |  |  |  |  |
| 5. | **Vállalom, hogy lefekvés előtt ennyi ideig nem nézek képernyőt, hogy nyugodtabban aludjak.** |  |  |  |  |  |
| Hétköznap |  |  |  |  |  |
| Hétvégén |  |  |  |  |  |
| Tanítási szünetekben (pl. téli vagy nyári szünet) |  |  |  |  |  |
| 6. | **Otthoni munka** |  |  |  |  |  |
| Otthon nem használok okoseszközt munka miatt, csak ha feltétlenül szükséges. |  |  |  |  |  |
| Figyelembe veszem, hogy a szüleim számára az okoseszköz munkaeszköz is. |  |  |  |  |  |
| **KÉPERNYŐMENTES TEVÉKENYSÉGEK** | | | | | | |
| 7. | A közös étkezések ideje alatt nem használom a digitális eszközeimet. |  |  |  |  |  |
| 8. | Családi programokon csak akkor használom a digitális eszközeimet, ha például egy közös játékhoz van rá szükség. |  |  |  |  |  |
| 9 | A telefont éjszakára alvó módra állítom, vagy kikapcsolom a mobilnetet és Wi-Fit, hogy ne zavarjon senki. |  |  |  |  |  |
| 10. | Elfogadom, ha családtagom rám szól a túl sok telefonozásért, főleg, ha emiatt nem figyelek rá. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ONLINE BIZTONSÁG** | | | | | | | |
| 11 | Minden weboldalon és applikációban erős, egyedi jelszavakat használok, amiket frissítek és sosem osztok meg másokkal. |  |  |  |  |  |
| 12. | Nem osztok meg sem nyilvánosan, sem idegenekkel személyes információkat. |  |  |  |  |  |
| 13. | Nem osztok meg ismeretlen forrásból származó tartalmat. |  |  |  |  |  |
| 14. | Nem fogadok el ismeretlen emberektől bejelöléseket vagy üzeneteket anélkül, hogy megbeszélném a szüleimmel. |  |  |  |  |  |
| 15. | Figyelek arra, hogy ne kattintsak gyanús hirdetésekre vagy linkekre, amelyek adathalász kísérletek lehetnek. |  |  |  |  |  |
| 16. | Adataim védelme érdekében technikai megoldásokat, biztonsági beállításokat is alkalmazok. |  |  |  |  |  |
| 17. | Ha mesterséges intelligenciát használok, kritikusan elemzem a kapott információkat, és nem fogadom el azokat automatikusan igaznak. |  |  |  |  |  |
| **NETIKETT** | | | | | | | |
| 18. | Tisztességesen és tisztelettudóan viselkedem az online térben is, nem küldök sértő vagy bántó üzeneteket. |  |  |  |  |  |
| 19. | Ha azt látom, hogy valaki bántóan viselkedik az online térben, azt megbeszélem egy felnőttel. |  |  |  |  |  |
| 20. | Ha valamilyen tartalom szorongást, félelmet vagy bizonytalanságot kelt bennem, azt megbeszélem egy felnőttel. |  |  |  |  |  |
| **SZÜLŐI FELÜGYELET ÉS KÖZÖS FELELŐSSÉG** | | | | | | | |
| 21. | Nem élek vissza a szülői felügyeleti eszközökkel, azt csak a szükséges és megbeszélt mértékben használom. |  |  |  |  |  |
| 22. | Elfogadom, hogy szülői felügyeleti beállításokat aktiválunk az eszközeimen. Értem, hogy ez az én érdekemet is szolgálja. |  |  |  |  |  |
| 23. | Nyitottan beszélek a szüleimmel az online élményeimről, kérdéseimről és aggályaimról. |  |  |  |  |  |
| 24. | Ha az online térben van problémám, azt is jelzem a szüleimnek, vagy egy olyan felnőttnek, akiben megbízom. |  |  |  |  |  |
| **TOVÁBBI VÁLLALÁSOK** | | | | | | | |
| 25 | *Saját vállalások helye* |  |  |  |  |  |
| 26. | *Saját vállalások helye* |  |  |  |  |  |
| 27. | *Saját vállalások helye* |  |  |  |  |  |

Kijelentem, hogy a digitális házirendben foglaltakat közösen alakítottuk ki, ezeket elfogadom és betartom.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *családtag neve és aláírása* |  | *családtag neve és aláírása* |  | *családtag neve és aláírása* |  | *családtag neve és aláírása* |  | *családtag neve és aláírása* |

DÁTUM:

Ismerd meg az online hősök tanácsait, és lépj a digitális biztonság következő szintjére,  
hogy online is biztonságban tudhasd a családodat!

**www.onlinehosok.hu**