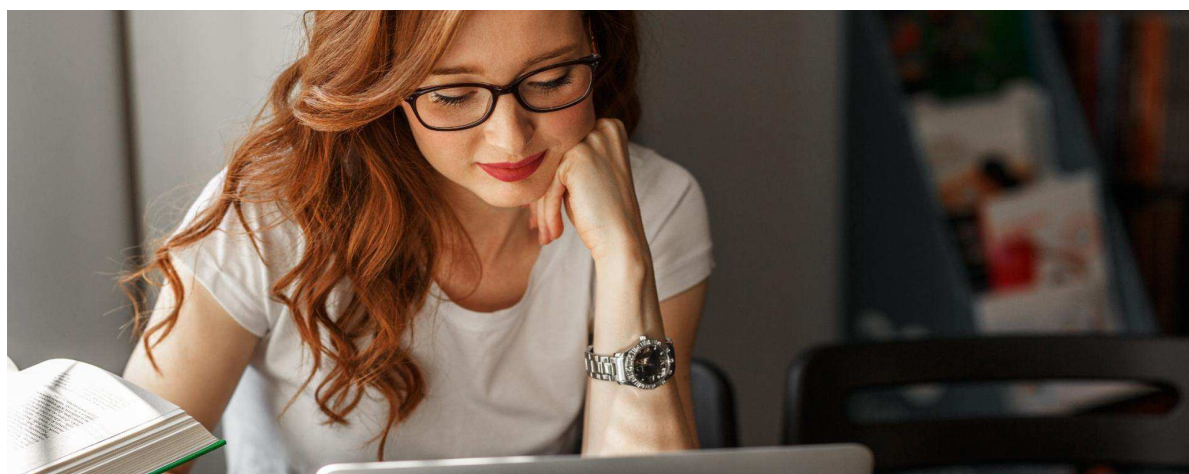


<https://www.gov.pl/web/gov/uslugi-dla-obywatela/#edukacja>

Informacje dla uczniów i studentów

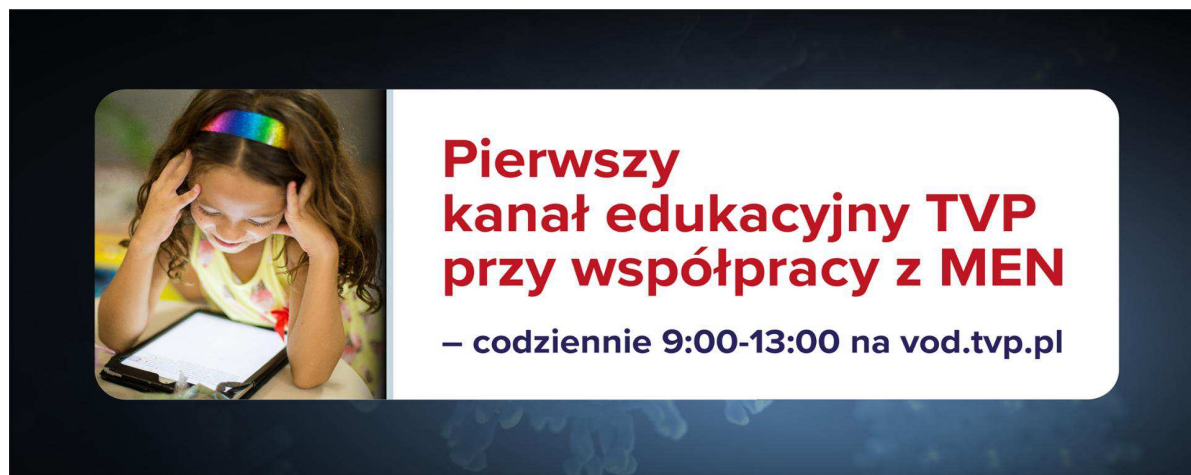
Dwutygodniowa przerwa w zajęciach w szkole i na uczelni to nie wakacje ani ferie. To czas, w którym musimy zrobić wszystko, aby nie dochodziło do kolejnych zarażeń koronawirusem. Dlatego pozostań w domu, nie spotykaj się ze znajomymi, nie przesiaduj w galeriach handlowych, kinach i kawiarniach. Oprócz tego – dbaj o higienę i często myj ręce wodą z mydłem. Pamiętaj, że to również od Ciebie zależy, czy wirus będzie rozprzestrzeniał się dalej!



<https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-uczniow-i-studentow>

Pierwszy kanał edukacyjny Telewizji Polskiej online

19.03.2020 Telewizja Polska we współpracy z Muzeum Powstania Warszawskiego i Ministerstwem Edukacji Narodowej uruchomiła pierwszy kanał edukacyjny on-line. Nowe pasmo jest odpowiedzią na potrzeby uczniów i nauczycieli podczas zawieszenia zajęć dydaktyczno-wychowawczych w szkołach. Już od dziś, 19 marca o godz. 9.00 na stronie vod.tvp.pl pojawią się pierwsze materiały. Zachęcamy do oglądania!



<https://www.gov.pl/web/edukacja/kanal-edukacyjny>

Koronawirus? Nie daj się złapać przestępcom

Liczba ataków, wyłudzeń, akcji phishingowych w sieci rośnie już nie z roku na rok, ale z miesiąca na miesiąc. Cyberprzestępcy wykorzystują ważne społecznie tematy do tego, by wyłudzić dane od osób chcących dowiedzieć się więcej o aktualnym problemie opisywanym szeroko przez media.

W związku z rosnącą liczbą zgłoszeń, **CERT Polska** ostrzega przed atakiem, który ma na celu wyłudzenie hasła i loginu do Facebooka, a w dalszej kolejności wyłudzenie kodów BLIK od naszych znajomych. Scenariusz takich ataków jest w zasadzie niezmienny od dłuższego czasu. W sieci znajdujemy sensacyjną informację, która tak naprawdę jest fake newsem, na temat ważnego i aktualnego problemu (wypadek drogowy z udziałem dziecka, rzekoma ucieczka uzbrojonego amerykańskiego żołnierza, obecnie tematem bardzo mocno wykorzystywanym przez cyberprzestępców jest koronawirus).

<https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/3744,Koronawirus-Nie-daj-sie-zlapac-przestepcom.html>

Im dłużej będziemy zamknięci w domu, tym... będzie nam trudniej

Powiedzmy sobie otwarcie: z czasem będziemy czuli się bardziej zagrożeni, bo do pewnego momentu będzie wzrastać liczba chorych, jest prawdopodobieństwo, że zachoruje ktoś nam bliski. Zacznie nam brakować normalnej pracy, ale też możemy zacząć się bać zwyczajnie o bezpieczeństwo naszej egzystencji - mówi w rozmowie z Małgorzatą Ohme psycholożka Dorota Minta*.

- **Zdaniem specjalistki, to jeszcze nie kryzys psychiczny, to dopiero rozgrzewka. Dlatego powinniśmy zacząć działać już teraz, ponieważ sytuacja, w której się znaleźliśmy nie skończy się za kilka dni. Pociuszające jest to, że w końcu nauczymy się dobrze w tej rzeczywistości funkcjonować**
- **Na pytanie, kto jest najbardziej narażony na problemy psychiczne Dorota Minta odpowiada nieco prowokacyjnie, że wszyscy. Dlatego tak ważna jest teraz solidarność. Pomyślmy o samotnej koleżance albo kuzynie z Kłodzka - połączmy się przez wideo, zjedzmy razem kolację, zagrajmy w coś, czy po prostu porozmawiajmy - radzi psycholog**

- **Kwarantanna to też czas, żeby myśleć o przyszłości. Zaplanować, co będziemy robić, jak wrócimy do pracy. A może zmienimy coś w swojej aktywności zawodowej albo zacniemy spędzać więcej czasu ze znajomymi? Tych obszarów, nad którymi warto się zastanowić, jest całe mnóstwo**

<https://kobieta.onet.pl/wiadomosci/koronawirus-skutki-psychologiczne-kwarantanny-i-leku-o-zdrowie-i-przyszlosc/deq1pyw>

Jak pracować w domu, gospodarować czasem i unikać konfliktów z bliskimi.

Polecam wywiad z panią psycholog Marią Rotkiel

STWÓRZ PLAN PRACY

- 1. Nastaw budzik, wstań, umyj się, zjedz śniadanie, ubierz się.** Niekoniecznie "jak do pracy", w garnitur albo elegancki kostium. Kryterium niech będzie to, czy mógłbyś lub mogłabyś bez wstydu otworzyć drzwi, gdyby ktoś obcy zapukał.
- 2. Przeznacz kilkanaście minut na "dojazd do pracy"** – najlepiej wyjdź na krótki spacer. Nie złamiesz zasady #zostańwdomu, ale płynnie przejdiesz ze środowiska domowego do środowiska pracy.
- 3. Nie siedź murem przy biurku, z nosem w ekranie komputera czy papierach. Znajdź czas na odrobinę ruchu, choćby proste ćwiczenia fizyczne.** Niektóre z nich możesz wykonywać, nie wstając od biurka. Jeżeli jednak tylko masz możliwość, **wstań, odejdź od "stanowiska pracy", daj odpocząć oczom** i przewietrz się.

<https://tvn24.pl/polska/koronawirus-w-polsce-praca-zdalna-14-porad-jak-ja-dobrze-zorganizowac-4358934>