

Lavorare e studiare da casa

Modulo uno: Organizzare la casa

Fase 1: Organizzare l'ambiente

Spazio fisico:

- ✓ Crea spazi tranquilli e/o orari dedicati al collegamento online di ciascun membro della famiglia.
- ✓ Assicurati che i tuoi figli siano seduti con i piedi che toccano il pavimento, dispongano di illuminazione adeguata e che si allontanino dallo schermo ogni 30 minuti per 30 secondi.
- ✓ Assicurati che siano tutti dotati di cuffie e che le usino.



Tecnologia e connettività:

- ✓ All'interno della tua rete domestica, limita il ruolo di amministratore di sistema per il router e per tutti i dispositivi connessi.
 - Se il tuo router dispone di due reti, installa i dispositivi di lavoro su una e quelli dei ragazzi sull'altra.
 - Considera di utilizzare un ripetitore wireless per migliorare la connessione domestica.
 - Se possibile, distribuisci il tempo trascorso online, in modo da impedire il sovraccarico della rete.
- ✓ Considera di utilizzare il parental control su router, dispositivi, app store o siti web. In questo modo potrai assicurarti che i tuoi figli si attengano ad un contenuto appropriato per la loro età. Alcune impostazioni ti consentono anche di limitare gli orari di connessione.

Protezione:

- ✓ Installa software di protezione su tutti i dispositivi che si collegano a Internet.
- ✓ Attiva il firewall e utilizza la crittazione.
- ✓ Utilizza l'autenticazione a più fattori, un meccanismo di protezione che richiede di fornire due o più credenziali per poter autenticare la propria identità.
- ✓ Non utilizzare WiFi pubblici o Bluetooth, a meno di non impiegare un VPN.



Buone abitudini:

- ✓ Aggiorna tutti i software, comprese le app, il martedì sera.
- ✓ Considera di modificare tutte le password trasformandole in una frase o in un periodo e cambiale frequentemente.
- ✓ Esegui il back up del lavoro e dei file personali.

Fase 2: Definisci le regole

- Cosa?** Dedica del tempo a decidere quali sono le app, i giochi e i dispositivi consentiti
- Dove?** Definisci gli spazi in cui i ragazzi useranno la tecnologia per la scuola o per divertirsi
- Quando?** Crea un programma per utilizzare la tecnologia a scopo educativo e per il divertimento
- Per quanto tempo?** Decidi per quanto tempo i tuoi figli possono usare la tecnologia per attività non educative e trova un equilibrio con il tempo trascorso fuori o lontano dallo schermo
- Con chi?** Con l'aumentare del tempo passato online, assicurati che si limitino ad utilizzare esclusivamente chat/conessioni online sicure



Fase 3: Definisci un buon esempio

- ✓ Stabilisci regole online per te. Imposta una sveglia che ti segnali quando "lasciare" il lavoro. Non controllare incessantemente le notizie.
- ✓ Rispetta l'orario di lavoro o quello dedicato alla scuola online di ciascun membro della famiglia.
- ✓ Concedi a ciascuno del tempo da trascorrere da soli online per socializzare, divertirsi, ecc.
- ✓ Trascorrete del tempo insieme come famiglia sia online, sia quando non siete connessi.