



# Internet Safety Edition - August 2010

## Topic of the Month - Internet Safety

While online computer exploration opens a world of possibilities for children, expanding their horizons and exposing them to different cultures and ways of life, they can be exposed to dangers as they hit the road exploring the information highway. It is great to utilize the technology that we have available to us, but it is also very important to always remember that safety comes first.

### Members

- Moore County Hospital District
- Moore County YMCA
- Moore County
- Moore County Library System
- Dumas Independent School District
- Sunray Independent School District
- City of Dumas
- City of Cactus
- Texas Agriculture Extension Agency

### Schedule of Events

- August 18th:** Boots and Badges Blood Drive from 11AM-7PM at the YMCA and open house for the Jr.High and Morning Side from 6PM-8PM
- August 19th:** Teen movie night at the library from 6-8PM
- August 21<sup>st</sup>:** Fun-day in Sunray And Saturday from 9AM-12PM open house for the Jr. High and Morning Side
- August 23<sup>rd</sup>:** school starts in Dumas and Sunray

### Moore Health

First it is important to never give out any type of personal information such as:

- Name
- Address
- School name
- Telephone number
- Personal picture

It is also important to never write to someone who has made you uncomfortable or scared.

Do not meet someone or have them visit without the permission of your parents.

Tell your parents right away if you read anything on the internet that make you feel uncomfortable.

Remember that people online may not be who they say they are. Someone who says that “she” is a “12-year-old girl” could really be an older man.

### Know Moore

There is a very important aspect of internet safety that we cannot forget, and that is SOCIAL NETWORKING!

- Protect your password and make sure you really know who someone is before you allow them onto your friends list
- Blur or morph your photos a bit so they won't be abused by cyber bullies or predators
- What you post online stays online - forever!!!! So think-b4uClick!
- Don't do or say anything online you wouldn't say offline
- Protect your privacy and your friends' privacy too...get their okay before posting something about them or their pic online
- Check what your friends are posting/saying about you. Even if you are careful, they may not be and may be putting you at risk.
- Never use your real name in your screen name, make it something fun that is unrelated to your name.

### Moore Nutritious

You probably are wondering how you can be nutritious as far as the internet is concerned....well there is a simple solution!

#### EAT A HEALTHY SNACK WHILE SURFING THE WEB

Eating junk food and watching TV, playing video games, or surfing the web usually go hand and hand but they don't have to. You could try switching out the junk food for something more delicious and nutritious.

Try out some of these fun and healthy recipies for snack time

- Apples dipped in peanut butter
- Ants on a log ( celery, covered with peanut butter, and raisins on top)
- Trail mix ( raisins, dried pineapple, mixed nuts, chex cereal, m&m's; you can vary this mix depending upon your preference)
- Carrots and lite ranch dressing
- Sugar-free jello topped with cool whip
- Any flavor of baked chips

### Moore Fit

Surfing the web can be a very fun and interesting way to spend an afternoon, but remember it is important to always stay active.

Try calculating the amount of time you spend on the internet browsing each day, and try to spend equal to or more than that amount of time exercising or playing each day.

There are many websites in which you can browse online to watch workout videos, learn to play new active games, or even download music to dance along to.

Here are a couple of websites that have some great and fun workout plans you could try and follow this summer! Get on the web and visit these sites!

- [http://kidshealth.org/kid/stay\\_healthy/fit/work\\_it\\_out.html](http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/fit/work_it_out.html)
- <http://www.emaxhealth.com/43/6031.html>

Don't forget to check out [www.highplainsobserverdumas.com](http://www.highplainsobserverdumas.com) to enter our contest

**580 Steakhouse will offer healthy choices on their menu during the month of August. You can reach 580 at 806-935-1126 for more information.**

**MOORE**



**HEALTHY FAMILIES**

# Seguridad en Internet Edición Agosto 2010

Tema del Mes - Seguridad en Internet

Si bien la exploración de computadora en línea abre un mundo de posibilidades para los niños, ampliando sus horizontes y exponiéndolos a diferentes culturas y formas de vida, pueden estar expuestos a peligros como se ponen en camino a explorar el autopista de la información. Es genial para utilizar la tecnología que tenemos a nuestra disposición, pero también es muy importante recordar siempre que la seguridad es lo primero.

## Miembros

Moore County  
Hospital District

Moore County  
YMCA

Moore County

Moore County  
Library System

Dumas Independent  
School District

Sunray Independent  
School District

City of Dumas

City of Cactus

Texas Agriculture  
Extension  
Agency

### Moore Salud

En primer lugar es importante no dar información personal como:

- Nombre
- Nombre de la Escuela
- Dirección
- Teléfono
- Foto Personal

También es importante no escribir a alguien que ha hecho sentir incómodo o asustado. No conocer a alguien o hacer que se visita sin el permiso de sus padres. Dile a tus padres de inmediato si usted lee algo en Internet que te hacen sentir incómodo. Recuerde que las personas pueden no ser quienes dicen ser. Alguien que dice que "ella" es una "chica de 12 años de edad," podría ser realmente un hombre mayor.

### Conozca a Moore

Hay un aspecto muy importante de la seguridad en Internet que no podemos olvidar, y eso es de redes sociales.

- Protege tu contraseña y asegúrese de conocer muy bien a la persona antes de que alguien les permitirá a su lista de amigos
- Blur o transforman sus fotos un poco para que no se abuse de los ciber matones o depredadores en línea
- ¿Qué mensaje permanece en línea - para siempre !! Así thinkb4uClick!
- No hacer o decir cualquier cosa en línea que no dirías en línea
- Proteja su privacidad y amigos de la privacidad de tu también ... conseguir su bien antes de publicar algo sobre ellos o sus
- Revise en línea foto a tus amigos lo que estás escribiendo / dicen acerca de usted. Incluso si usted tiene cuidado, no puede ser y lo estén poniendo en riesgo.
- Nunca use su nombre real en el nombre de pantalla, lo convierten en algo divertido que no está relacionada con su nombre.

### Moore Nutritivo

Probablemente se está preguntando cómo puede ser nutritivo por lo que a Internet se refiere .... Bueno hay una solución simple! COMER SANO Una merienda mientras Navegar por Internet comida chatarra Comida y viendo televisión, jugando videojuegos o navegar por la web suelen ir mano y mano, pero que no tenga que hacerlo. Usted podría intentar cambiar la comida chatarra para algo más deliciosos y nutritivos. Pruebe algunos de estos divertidos y recetas saludables para la merienda

- Las manzanas mojado en mantequilla de maní
- Hormigas en un tronco (el apio, cubierto con mantequilla de maní y pasas de uva en la parte superior )
- "trail mix" (pasas, piña deshidratada, frutos secos, cereales Chex, m & de m; se puede variar esta mezcla dependiendo de su preferencia) Zanahorias
- y el rancho lite vestirse sin azúcar gelatina
- rematado con el látigo fresco
- Cualquier sabor de chips horneados

### Moore en Forma

Navegando por la web puede ser una diversión y una manera interesante de pasar una tarde, pero recuerda que es importante mantenerse siempre activo. Trate de calcular la cantidad de tiempo que invierte en la navegación por Internet cada día, y trato de pasar igual o más de esa cantidad de tiempo haciendo ejercicio o jugando todos los días. Hay muchos sitios web en la que se puede navegar en línea para ver videos de ejercicios, aprender a tocar nuevos juegos activos, o incluso descargar música para bailar. He aquí un par de sitios web que tienen alguna gran sesión de ejercicios y planes de diversión usted podría tratar de seguir este verano! Obtener en la web y visitar estos sitios!

- [http://kidshealth.org/kid/stay\\_healthy/fit/work\\_it\\_out.html](http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/fit/work_it_out.html)
- <http://www.emaxhealth.com/43/6031.html>

Healthy Families Moore tiene un concurso de trivia para niños de 5-13. Ver las Altas Llanuras Observador en [www.highplainsobserverdumas.com](http://www.highplainsobserverdumas.com) para más detalles.