



Internet jest bardzo pożytecznym narzędziem, które pozwala na pracę, naukę, zabawę czy nawiązywanie znajomości. Jednak obok tych wielu zalet, są również niebezpieczeństwa. To w jaki sposób będziemy z niego korzystać zależy tylko od nas. Dobrze jest znać zagrożenia związane z Internetem oraz zasady bezpiecznego korzystania z sieci internetowej, aby nie narazić siebie i innych na groźne sytuacje. Świadomość tych zagrożeń jest coraz większa, ale warto zawsze przypominać, jak korzystać z dobrodziejstw sieci i jednocześnie być bezpiecznym.

Warto wiedzieć!



Zagrożenia, o których należy pamiętać:

Niebezpieczne kontakty

Poznając kogoś w Internecie, pamiętaj, że nie każdy jest tym, za kogo się podaje. Nigdy nie możesz mieć stuprocentowej pewności, kto tak naprawdę jest po drugiej stronie komputera.

W kontaktach z osobami poznanymi w Internecie chroń swoją prywatność. Nie podawaj swoich danych osobowych, czyli imienia, nazwiska, adresu czy numeru telefonu. Pod żadnym

pozorem nie wysyłaj swojego zdjęcia. Pamiętaj, że ktoś będzie mógł je skopiować, przerobić i przesłać dalej.

Spotkania z osobami poznanymi w Internecie są niebezpieczne. Jeśli otrzymasz propozycję



spotkania od osoby, którą znasz tylko z sieci, koniecznie poinformuj o tym rodziców.

Cyberprzemoc

O cyberprzemocy możemy mówić, gdy:

- ktoś wyzywa, straszy lub poniża kogoś w Internecie lub przy użyciu telefonu,
- ktoś robi zdjęcia lub nagrywa film z osobą, która nie wyraziła na to zgody,
- ktoś umieszcza w sieci lub rozsyła za pomocą telefonu zdjęcia, filmy, teksty, które kogoś obrażają lub ośmieszają,
- ktoś włamuje się na czyjeś konto internetowe (np. w serwisie społecznościowym).

Gdy jesteś świadkiem lub ofiarą cyberprzemocy, najlepiej poinformuj o tym rodziców lub inną zaufaną osobę dorosłą. Razem możecie zgłosić to konsultantom **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**, dzwoniąc pod bezpłatny numer **116111** lub pisząc wiadomość w formularzu na stronie [//116111.pl/napisz](http://116111.pl/napisz).

Hejt

W sieci można niekiedy spotkać nieprzyjemne, obraźliwe wpisy, np. pod filmami czy czyimiś postami w serwisie społecznościowym. Takie obrażanie w Internecie nazywamy hejtem. Hejt



może dotyczyć osób, sytuacji lub wydarzeń. Osoby, które tworzą takie nienawistne, obraźliwe wpisy, nazywamy hejterami.

Pamiętaj, by na obraźliwe wpisy nie reagować pod wpływem emocji. Nie udostępniaj hejterskich wpisów, zgłaszaj hejt administratorom serwisu, z którego

korzystasz. Sam także powstrzymaj się od obrażania innych w sieci, postaraj się swoją opinię wyrazić w sposób kulturalny.

Zasady antyhejtowe

1. Zastanów się, zanim odpowiesz na hejterski komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
2. Jeżeli bardzo się złościś, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją.
3. Nie odpowiadaj agresją na agresję. W ten sposób jedynie prowokujesz hejtera do dalszego obrażania.
4. Nie lajkuj, nie udostępniaj hejterskich komentarzy. W ten sposób jedynie zwiększasz



ich zasięg.

Nadużywanie internetu

Korzystając z sieci, staraj się zachować umiar. Zbyt długie korzystanie z Internetu może się negatywnie odbić na Twoim zdrowiu: możesz mieć bóle głowy, nudności, pogorszenie wzroku, problemy z zasypianiem.

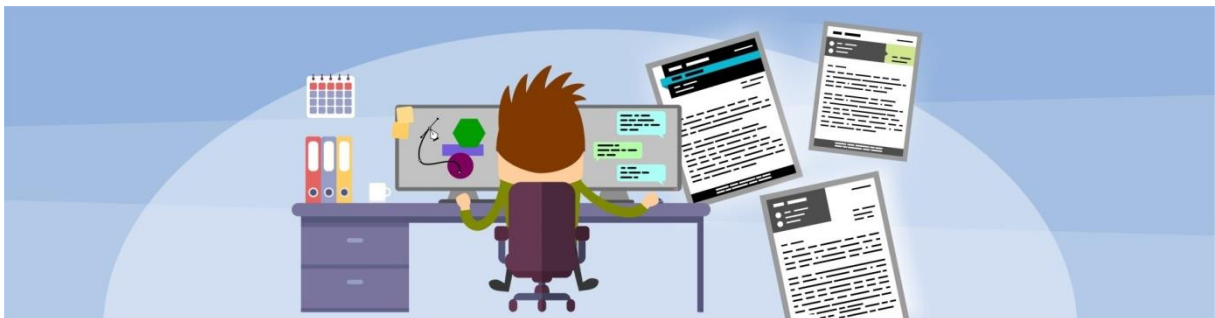


Nadużywanie Internetu ma także negatywny wpływ na życie rodzinne i kontakty z rówieśnikami. Często osoba, która zbyt wiele czasu spędza w sieci, nie interesuje się życiem poza Internetem, zaniedbuje obowiązki domowe, przestaje się

kontaktować ze znajomymi, izoluje się od świata.

Szkodliwe treści

Nieraz korzystając z sieci, możesz się natknąć na strony, które nie są przeznaczone dla dzieci lub też takie, które zawierają treści ośmieszające osoby o innym kolorze skóry czy wyznaniu. Są one niezgodne z prawem. Treści, które stronach się na nich znajdują, mogą namawiać Cię do złych lub niezdrowych zachowań. Nie można być obojętnym wobec takich stron w Internecie. Jeśli przypadkiem trafisz na tego typu treści w sieci, koniecznie poinformuj o tym rodziców lub inną zaufaną osobę dorosłą.



Wirusy



Każde urządzenie, za pomocą którego korzystasz z Internetu, powinno mieć zainstalowany program antywirusowy. W krąży mnóstwo niebezpiecznych wirusów. Jeśli któryś z nich dostanie się do Twojego urządzenia, może je trwale uszkodzić lub spowodować stratę ważnych dla Ciebie plików.

Aby program antywirusowy był skuteczny, należy go systematycznie aktualizować.

Prywatność

W adresie swojej poczty elektronicznej nie używaj własnego imienia i nazwiska (imię.nazwisko@op.pl).

Twoje internetowe hasła to Twoja tajemnica. Jeżeli musisz w sieci wybrać jakieś hasło, pamiętaj, żeby nie było łatwe do odgadnięcia i strzeż go, jak oka w głowie.

Jeżeli prowadzisz w Internecie stronę, nigdy nie podawaj tam swojego adresu domowego, numeru telefonu itp.



Zdjęcia w sieci

Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. W przeciwnym razie może zobaczyć je ktoś, kto zechce wykorzystać je, by Cię ośmieszyć lub skrzywdzić.

Nie publikuj w sieci zdjęć czy filmów przedstawiających osoby, które nie wyraziły na to zgody.

Znajomości w sieci

Pamiętaj, że nigdy nie możesz mieć pewności, z kim rozmawiasz w Internecie. Ktoś, kto podaje się za Twojego rówieśnika, w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć wobec Ciebie złe zamiary.

Spotkania z osobami poznanymi w Internecie mogą być niebezpieczne! O każdej otrzymanej propozycji spotkania koniecznie poinformuj rodziców.



Zasady Bezpieczeństwa w Internecie

1. Pamiętaj, że w Internecie nie wiesz z kim tak naprawdę rozmawiasz.
2. Dbaj o swoją prywatność. Nie podawaj w sieci swoich prawdziwych danych osobowych ani haseł. Wymyśl sobie jakiś nick (nazwę nie związaną z Twoimi danymi personalnymi).
3. Chroni swoje konta – stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr.
4. Nie przeglądaj stron oznaczonych ostrzeżeniami o nieodpowiedniej treści.
5. Nie klikaj na podejrzane linki. Nigdy nie otwieraj podejrzanych załączników, gdyż mogą one zawierać wirusy.
- 6.
7. Nie udostępniaj haseł. Dbaj o swoje hasło jak o największą tajemnicę. Pamiętaj aby było ono trudne do zgadnięcia.
8. Włącz zapórę sieciową.
9. Zainstaluj program antywirusowy.
10. Z roz wagą pobieraj pliki z Internetu. Pobieraj tylko legalne pliki.
11. Nigdy nie wysyłaj swoich zdjęć nieznanym, ponieważ nie wiesz jakie oni mają zamiary.
12. Publikując treści w Internecie, rób to z poszanowaniem godności innych ludzi. Nie udostępniaj plików nie należących do Ciebie.
13. Pamiętaj o stosowaniu Netykiety. Szanuj innych użytkowników. Traktuj ich tak, jak chcesz żeby oni traktowali Ciebie. Nie hejtuj, nie obrażaj, nie troluj.
14. Dbaj o internetowców, pozytywny wizerunek swój i szkoły.
15. Bezpiecznie korzystaj z WI-FI.
16. Jeżeli zobaczysz w Internecie coś, co Cię zaniepokoi, powiedz o tym komuś z zaufanych dorosłych (np. rodzic, nauczyciel).

