Temat: Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu.

## Zasady Bezpieczeństwa

### **Chroń swoją prywatność!**

Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy.

Zadbaj o swój wizerunek. Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.

### **Mów, jeśli coś jest nie tak!**

W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer [**116 111**](https://www.116111.pl/).

### **Nie ufaj osobom poznanym w sieci!**

Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

### **Szanuj innych w sieci!**

Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.

### **Korzystaj z umiarem z internetu!**

Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.

*Dodatkowe informacje*

Netykieta

Jeśli chcesz być dobrze traktowany w sieci, i Ty bądź dobry dla innych internautów. Aby zapobiec „wpadce”, przeczytaj netykietę i ja naucz się jej na pamięć:

* Nie rozsyłaj internetowych łańcuszków (łańcuszek internetowy to wiadomość zawierająca prośbę o rozesłanie jej do jak największej liczby internautów, jest popularną formą spamu).
* Staraj się nie nadużywać emotikonek (uśmieszków, buziaczków).
* Bez potrzeby nie pisz dużymi literami, gdyż oznaczają KRZYK.
* Nie bądź Bełkotem, nie prowokuj kłótni w sieci. Staraj się nie irytować innych internautów.
* Wystrzegaj się Bełkota. Nie daj się sprowokować.
* Nie obrażaj innych użytkowników sieci. Pamiętaj: również w internecie jesteśmy odpowiedzialni za swoje działanie.
* Szanuj cudzą własność. Nie podpisuj się pod czyimiś wypowiedziami czy pracami. Korzystając z materiałów znalezionych z sieci, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
* Zwracając się do konkretnego internauty, pamiętaj o używaniu dużej litery w zaimkach: Ty, Tobie, Ci itp.
* Nie zakładaj sobie niepotrzebnych kont e-mail.

## Prawa autorskie

1. Szanuj prawo własności w sieci. Jeżeli posługujesz się materiałami znalezionymi w internecie, programami, muzyką czy filmami, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
2. Korzystając z internetu podczas odrabiania prac domowych, zawsze sprawdzaj wiarygodność źródła. Nie wszystkie treści w sieci są prawdziwe i wartościowe.

## Cyberprzemoc

1. Jeśli chcesz nagrać film lub zrobić komuś zdjęcie, zawsze zapytaj tę osobę o pozwolenie. Nie można nagrywać ani fotografować osób, które sobie tego nie życzą.
2. Nie umieszczaj w sieci zdjęć ani filmików z osobami, które nie wyraziły na to zgody. Jeśli ktoś umieści w internecie materiał, który Cię obraża lub ośmiesza, zgłoś to natychmiast administratorowi danej strony. Skontaktuj się z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 – tam uzyskasz fachową pomoc.
3. Nie przenoś konfliktów do sieci. Nie umieszczaj w internecie obraźliwych ani ośmieszających filmików. Możesz nimi wyrządzić komuś prawdziwą krzywdę. Szanuj innych internautów. Traktuj ich tak, jak chcesz, żeby oni traktowali Ciebie.

## Hejt

**Zasady antyhejtowe**

* Zastanów się, zanim odpowiesz na hejterski komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
* Jeżeli bardzo się złościsz, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją.
* Nie odpowiadaj agresją na agresję. W ten sposób jedynie prowokujesz hejtera do dalszego obrażania.
* Nie lajkuj, nie udostępniaj hejterskich komentarzy. W ten sposób jedynie zwiększasz ich zasięg.
* Jeżeli możesz, kasuj nienawistne komentarze.
* Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści, korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
* Nie każda krytyka to hejt. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
* Gdy coś ci się nie podoba lub denerwuje, wyraź to kulturalnie, nie hejtuj.
* Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
* Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń na bezpłatny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.

## Nadmierne korzystanie

1. Uważaj! Zbyt długie korzystanie z internetu może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty z kolegami.
2. Nie spędzaj całego wolnego czasu w internecie. Ustal sobie limit czasu, który spędzasz w sieci i staraj się go nie przekraczać.
3. Nie zaniedbuj szkoły i kolegów, staraj się spędzać z nimi dużo czasu. Nie wykorzystuj internetu tylko do rozrywki, poszukaj interesujących stron, dzięki którym będziesz mógł rozwijać swoje zainteresowania i pasje.
4. Rozwijaj swoje zainteresowania także poza siecią.

## Zabezpiecz swoje urządzenie

1. W sieci krąży coraz więcej wirusów, które mogą uszkodzić Twój smartfon, tablet czy komputer. Czy masz zainstalowane oprogramowanie antywirusowe? Jeżeli nie, porozmawiaj o tym z rodzicami. Wspólnie wybierzcie i zainstalujcie odpowiedni program.
2. Uważaj na e-maile od nieznanych Ci osób. Nigdy nie otwieraj podejrzanych załączników i nie korzystaj z linków przesłanych przez obcą osobę! Mogą one zawierać na przykład wirusy. Najlepiej od razu kasuj e-maile od nieznajomych.

## Gdy dzieje się coś złego

1. Rozmawiaj z rodzicami o internecie. Informuj ich o wszystkich stronach, które Cię niepokoją. Pokazuj im również strony, które Cię interesują i które często odwiedzasz.
2. Kiedy coś lub ktoś w internecie Cię przestraszy, jeżeli otrzymałeś wulgarną lub krępującą wiadomość, nie odpowiadaj na nią. Pokaż ją rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz też zadzwonić do konsultantów Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży pod bezpłatny numer 116111, aby uzyskać fachową pomoc.