

JAK BYĆ BEZPIECZNYM W INTERNECIE

WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW

1. Zabezpiecz swój sprzęt – komputer, telefon, tablet.

-  Zainstaluj antywirus,
-  Pamiętaj o aktualizacjach,
-  Nie klikaj w nieznane linki,
-  Nie pobieraj podejrzanych załączników.

2. Dbaj o swoją prywatność.

-  Skonfiguruj ustawienia prywatności,
-  Nie podawaj swoich danych osobowych takich jak: adres, numer telefonu, adres pracy rodziców, nazwa i adres szkoły,
-  Nikomu nie udostępniaj swoich haseł,
-  Dobre hasło powinno składać się z minimum 8 znaków. Znaki powinny być wybrane z jak największego zbioru (cyfry, małe litery, duże litery, znaki specjalne itd.).

3. Szanuj siebie.

-  Dbaj o swój pozytywny wizerunek w sieci,
-  Nie używaj wulgaryzmów,
-  Pamiętaj, że w sieci nie warto chwalić się skrajnymi poglądami,
-  Nie odpowiadaj na żadne wiadomości, które sprawiają, że czujesz się skrępowany. Jeśli dostaniesz taką wiadomość, powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej.

4. Szanuj innych.

-  Nie wyzywaj, nie obrażaj, nie strasz,

-  Nie zamieszczaj w sieci zdjęć i filmów, które mogą kogoś ośmieszyć,
-  Nie przysyłaj krzywdzących materiałów, które otrzymujemy w sieci,
-  Zawsze pomagaj kolegom i koleżankom, którzy padli ofiarą cyberprzemocy. Poinformuj o krzywdzie kolegi lub koleżanki osobę dorosłą (nauczyciela, wychowawcę, pedagoga szkolnego, psychologa szkolnego lub rodzica),
-  Poleć osobie, która padła ofiarą cyberprzemocy kontakt z helpline.org.pl lub kontakt telefoniczny 800 100 100.

5. Szanuj swój czas.

-  Zachowaj umiar w spędzaniu czasu w sieci. Niestety łatwo jest stracić kontrolę i uzależnić się,
-  Wspólnie z rodzicami ustal zasady korzystania z sieci: porę dnia, długość, odpowiednie dla Ciebie obszary, z kim możesz się porozumiewać,
-  Pamiętaj, że dla Twojego zdrowia istotne znaczenie ma aktywność fizyczna.

6. Bądź krytyczny.

-  Nie wszystkie informacje dostępne w sieci są prawdziwe,
-  Pamiętaj, że nigdy nie możesz mieć pewności kim jest osoba poznana w sieci i jakie ma zamiary.

7. Pomyśl, zanim wrzucisz.

-  To, co wrzucisz do sieci zostaje tam na zawsze,
-  Udostępniając zdjęcia z wakacji lub zdjęcia Twojego domu udostępniasz informacje o tym, gdzie aktualnie przebywasz oraz jakie przedmioty posiadasz,

- + Ci, którzy dzisiaj są naszymi przyjaciółmi niekoniecznie będą nimi za kilka lat.

8. Korzystaj z możliwości, jakie daje sieć.

- + Zastanów się, jak w sposób twórczy wykorzystać potencjał sieci.

9. Przestrzegaj prawa.

- + Pamiętaj, że regulacje prawne obowiązują również w sieci,
- + Nie można publikować czyjegoś zdjęcia bez zgody osoby, która jest na nim uwidoczniiona,
- + Pamiętaj również o prawach autorskich.

10. Pamiętaj, że z każdej sytuacji jest wyjście.

- + W sytuacji zagrożenia online poproś zaufaną osobę dorosłą o pomoc,
- + Natychmiast powiedz rodzicom, jeśli trafisz na informacje, które sprawiają, że czujesz się skrępowany, zmieszany, przestraszony,
- + Możesz też zadzwonić pod bezpłatny numer 116 111 (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży).

Opracowanie: Anna Matuszak