

## **Drodzy Uczniowie!**

W związku z sytuacjami, które niosą różne niebezpieczeństwa korzystania z internetu stworzyliśmy dla Was poradnik "Bezpieczeństwa w sieci".

## **Zasady korzystania z sieci internetowej**

### **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 w przyszłości.
- W adresie swojej poczty elektronicznej nie używaj własnego imienia i nazwiska
- Zachowaj swoje hasło w tajemnicy (**ZAPAMIĘTAJ**) i strzeż go jak oka w głowie.
- Jeśli masz swoją stronę internetową, korzystasz z różnych portali internetowych, nigdy nie podawaj tam swoje adresu domowego, telefonu, haseł itp.
- Jeśli wypełniasz formularz zgłoszeniowy, rejestracyjny, gdzie należy wpisać dane osobowe (imię, nazwisko, adres zamieszkania, wiek, adres e-mail) **SKONSULTUJ TO Z RODZICAMI!**
- Odchodząc od komputera, wyloguj się ze swojego konta na portalu społecznościowym. Wtedy niepowołane osoby nie będą miały okazji poznania Twoich danych.
- Umieszczanie danych osobowych w sieci jest niebezpieczne, warto, aby to rodzic zdecydował czy wpisywanie informacji o sobie jest konieczne.

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

- Zbyt długie korzystania z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu.
- Ustal sobie limit czasu, który spędzasz w sieci i staraj się go nie przekraczać.
- Także podczas zdalnej nauki stosuj limity czasowe.
- Ustal sobie przerwy na rozmowę z rodzicami, bratem, siostrą, gry planszowe, rysowanie, zrób porządki w swoich rzeczach, pobaw się z młodszym rodzeństwem, pomóż мамie w kuchni, posprzątaj swój pokój.
- Poszukaj interesujących stron, dzięki którym będziesz mógł rozwijać swoje zainteresowania i pasje.
- Rozwijaj swoje zainteresowania poprzez rozmowę z rodzicem, dzieląc się z nim swoimi przemyśleniami.

### **Zabezpiecz swoje urządzenie w sieci!**

- 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.
- Uważaj na e-maile od nieznanymi Ci osób. Nigdy nie otwieraj podejrzanych załączników i nie korzystaj z linków przesłanych przez obcą osobę! Mogą one zawierać wirusy.
- Kasuj od razu e-maile od nieznanymi

### **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.
- Pamiętaj, że nigdy nie możesz mieć pewności, z kim rozmawiasz w internecie. Ktoś, kto podaje się za Twojego rówieśnika, może być dużo starszy i może mieć wobec Ciebie złe zamiary.
- O każdej otrzymanej propozycji spotkania poinformuj rodzica.

### **Cyberprzemoc!**

- Szanuj innych w sieci! Traktuj ich tak, jak chcesz sam być traktowany.
- Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.
- Jeśli chcesz nagrać film lub zrobić komuś zdjęcie zapytaj tą osobę o pozwolenie. Nie można nagrywać lub fotografować osób, które sobie tego nie życzą.
- 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 tej strony.
- Skontaktuj się z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 – tam uzyskasz fachową pomoc.

### **Netykieta**

- Jeśli chcesz być dobrze traktowany w sieci i Ty bądź dobry dla innych internautów. Przeczytaj netykietę i 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 emotikonów (uśmieszek, buziaczków). Bez potrzeby nie pisz dużymi literami, gdyż oznaczają KRZYK.
- Pamiętaj! Również w internecie jesteśmy odpowiedzialni za swoje działanie.
- Szanuj cudzą własność.
- Korzystając z materiałów znalezionych w sieci, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia. Nie podpisuj się pod cudzymi wypowiedziami czy pracami.
- Zwracając się do konkretnego internauty, pamiętaj o używaniu dużej litery w zaimkach: Ty, Tobie, Ci itp.
- Nie zakładaj sobie niepotrzebnych kont e-mail.

### **Zdjęcia w sieci**

- Jeśli publikujesz swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. W przeciwnym razie ktoś może wykorzystać to i na przykład Cię ośmieszyć lub skrzywdzić.
- Nie publikuj zdjęć osób, które nie wyrażą na to zgody.

### **Hejt**

#### Zasady hejtowe

- Zastanów się, zanim odpowiesz na hejterski komentarz.
- Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
- Jeżeli bardzo się złościś, 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

### **Zakupy**

- Jeżeli chcesz coś kupić w internecie, poproś o pomoc rodziców. Nigdy nie podawaj numeru karty kredytowej i nie wypełniaj internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców.
- Korzystając z aplikacji mobilnych, uważaj na mikropłatności.
- Niektóre z aplikacji, choć początkowo bezpłatne, posiadają możliwość zakupów wewnątrz aplikacji.
- Informacja o tzw. mikropłatnościach czy zakupach w aplikacji zazwyczaj znajduje się obok ikony danej aplikacji w sklepie mobilnym.

### **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**

Opracowała:  
Monika Barcz – pedagog SP5