

Zasady bezpiecznego korzystania z internetu

Internet jest obecnie podstawowym źródłem informacji. **Jest także miejsce spotkań, dyskusji oraz nieograniczonej komunikacji.** Z drugiej jednak strony, jest ogromnym zagrożeniem. Jest niebezpieczny nie tylko jako „pochłaniacz czasu” i substytut kontaktów międzyludzkich.

Korzystanie z i Internetu wspomaga zarówno naukę, jak i może być formą rozrywki. Istotną kwestią jest jednak korzystanie w sposób rozważny oraz z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa.

Drogi Uczniu:

1. Nigdy nie należy podawać w Internecie swoich danych takich jak imię, nazwisko, numer telefonu czy też adres zamieszkania
2. Nie ufaj poznanym w sieci osobom, nigdy nie masz pewności kto siedzi po drugiej stronie.
3. Nigdy nie wysyłaj zarówno swoich, jak i innych osób zdjęć. Nie masz pewności, do kogo naprawdę trafią, w jakich sposób zostaną zmienione i gdzie opublikowane.
4. Spotkania z osobami poznanymi w Internecie są niebezpieczne!!!! Nigdy nie należy się nie zgadzać i podejmować próby poznania osoby w „realu”.
5. Kiedy coś lub ktoś w Internecie Cię obrazi lub przestraszy, natychmiastowo poinformuj o tym swoich rodziców/opiekunów.
6. Internet traktowany jest jako o skarbnica wiedzy, ale pamiętaj, że nie wszystkie znalezione informacje są rzetelne i prawdziwe.
7. Uważaj na e-maile otrzymane od nieznanym Ci osób. Nigdy nie otwieraj podejrzanych załączników oraz nie korzystaj z linków przesłanych przez obcą osobę! Mogą one zawierać wirusy. Najbezpieczniej kasuj maile od nieznanym.
8. Pamiętaj by nigdy nie udostępniać nikomu żadnych haseł. Zarówno hasła do logowania na pocztę, czy też na portale społecznościowe, jak również do logowania do banku są ściśle tajne!!!!
9. Ogranicz czas spędzany w sieci!! Warto ustalić limity i starać się ich przestrzegać.
10. Rozmawiaj z rodzicami o Internecie. Informuj ich o wszystkich stronach, które Cię niepokoją, ale także pokaz te, które Cię zainteresowały i które często odwiedzasz.
11. Chęć zrobienia zakupów przez Internet konsultuj każdorazowo z rodzicami. Nigdy nie podawaj numeru karty kredytowej i nie wypełniaj internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców.
12. Dla bezpieczeństwa pamiętaj zawsze o aktualizowaniu programów antywirusowych.



Cyberprzemoc

Cyberprzemoc jest rodzajem przemocy z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej komputera czy też telefonu. Określana jest także jako prześladowanie w Internecie, cyberbullying, nękanie, dręczenie. Polega ona na agresywnym działaniu osoby lub grupy osób wykorzystujących nowoczesne technologie do atakowania ofiary, która nie potrafi się obronić. Celem przemocy jest wyrządzenie krzywdy drugiej osobie. Zjawisko to charakteryzuje się wysokim poziomem anonimowości sprawcy a szybkość rozpowszechniania się materiałów jak i ich powszechna dostępność sprawia, że jest to bardzo niebezpieczne.

Zjawisko cyberprzemocy może przybierać różne formy m.in.:

- Wysyłanie obraźliwych e-maili/SMS-ów
- Wyzywanie na czatach i forach internetowych;
- Założenie komuś fałszywego konta na portalu społecznościowym bądź włamanie się na jego konto;
- Upublicznianie przerobionych zdjęć i filmów często upokarzających;
- Zamieszczanie przykrych, wulgarnych komentarzy na profilach innych osób;
- Wysyłanie niedozwolonych zdjęć i filmów;
- Szantażowanie, ujawnianie sekretów;
- Wyłudzenie danych osobistych;
- Wykluczanie z grona „znajomych” w Internecie;

Drogi Rodzicu/Opiekunie:

1. Interesuj się tym, co twoje dziecko robi w Internecie, kontroluj ilość spędzanego czasu na telefonie/komputerze;
2. Rozmawiaj z dzieckiem o tym co może go spotkać w Internecie- buduj wzajemne zaufanie, aby w sytuacji zagrożenia nie wahało się przyjść z tym do ciebie;
3. Uświadom dziecko, że jeżeli przydarzy mu się coś, co je zaniepokoi może się do ciebie zwrócić o pomoc;
4. Rozmawiaj z dzieckiem o zasadach korzystania z Internetu i ochronie swojej prywatności. Uświadom mu, jakie zagrożenia wiążą się z publikowaniem zdjęć, filmów i informacji o sobie. Doradź mu jak może chronić swoją prywatność m.in. na

portalach społecznościowych może zaznaczyć opcję, która umożliwi oglądanie treści tylko przez znajomych.

Jeśli Twoje dziecko jest ofiarą cyberprzemocy należy:

1. Zapewnić go, że dobrze zrobiło, mówiąc Ci o tym, co się stało i że nikt nie ma prawa go krzywdzić i nie powinno czuć się winne z tego powodu;
2. Zabezpieczyć dowody: skopiować treść bądź zrobić zdjęcia;
3. Zablokować treści i osobę, która je rozpowszechnia, zgłosić nadużycie (np. na Facebooku kliknij „Zgłoś”);
4. Zabezpieczyć dane: zmienić hasła dostępu do kont, profili;
5. Jeśli istnieje możliwość porozmawiania ze sprawcą lub jego rodzicami, żądaj zakończenia przemocy i usunięcia z sieci wszystkich jej śladów;
6. W skrajnych przypadkach, jeśli uważasz, że wobec twojego dziecka dopuszczono się przestępstwa lub zagrożone było jego bezpieczeństwo, poinformuj policję.

Rodzicu/Opiekunie jeśli masz pytania, możesz zadzwonić pod numer **800 100 100** (telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa w sieci). Jest to bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–15.00

Powiedz swojemu dziecku o telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111**, który również jest bezpłatny i anonimowy, dostępny codziennie od 12.00 do 2.00 w nocy.

Proponujemy skorzystanie ze strony <https://sieciaki.pl/>, na której znajdują się nie tylko porady i zasady bezpiecznego korzystania z Internetu ale także różne zabawy i quizy dla dzieci, które pozwolą umilić im pobyt w domu. W zakładce „dla rodziców i nauczycieli” znajdują się ciekawe materiały do pobrania.

STOP CYBERPRZEMOC

Opracował:
Zespół pedagogów i psychologów