

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU



10 zasad

To ważne, by mieć na uwadze poniższe punkty, gdy czatujecie, używacie komunikatora internetowego, czy też udzielacie się na forach dyskusyjnych:

Komputer i Internet mogą być niebezpieczne

- Surfowanie w Internecie może być świetną zabawą oraz towarzyską i inspirującą formą spędzania czasu. Z tego powodu, przygotowałam zestaw dziesięciu wskazówek dotyczących bezpieczeństwa w sieci.

ZASADA NUMER 1

1. **Bądźcie dyskretni.** Informacje, które publikujecie, stają się publiczne i widoczne dla wszystkich. Nie wstawiajcie informacji lub obrazków, których nie chcecie udostępnić całemu światu. Uważajcie – mogą zostać przekazane dalej!

ZASADA NUMER 2

2. Bądźcie anonimowi. Nie dzielcie się prywatnymi lub bardzo osobistymi informacjami. Nigdy nie zamieszczajcie lub wysyłajcie czegokolwiek, co może posłużyć do zlokalizowania was lub innej osoby (na przykład imienia i nazwiska, adresu e-mail, czy też adresu domowego lub numeru telefonu).

ZASADA NUMER 3

3. Zachowajcie dystans. Nie organizujcie spotkań z przypadkowymi osobami poznanymi w sieci. Jeśli już musicie, spotykajcie się wyłącznie w bezpiecznych i publicznych miejscach, powiadomcie kogoś o swoich planach i przyprowadźcie ze sobą znajomego. Jeśli nie jesteście pełnoletni, poproście rodziców lub opiekunów o pozwolenie i weźcie ich ze sobą.

ZASADA NUMER 4

4. **Bądźcie szczerzy.** Możliwe, że kusi was udawanie kogoś, kim nie jesteście. Pamiętajcie, że inni ludzie również mogą myśleć w ten sam sposób. Potrafią podawać się za kogoś, kim w rzeczywistości nie są.

ZASADA NUMER 5

5. **Bądźcie uprzejmi.** Nie wdawajcie się w zbędne dyskusje z natrętnymi osobami. Jeśli ktoś was obraża, po prostu odejdźcie od komputera. Powiadomcie dorosłego lub administratora o danej osobie i jej zachowaniu. To ma być przede wszystkim zabawa, czyż nie?

ZASADA NUMER 6

6. **Uważajcie na wirusy.** Nie otwierajcie, nie odpowiadajcie i nie przesyłajcie dalej e-maili, czy też wiadomości z komunikatora, jeśli nie znacie osoby wysyłającej i nie sprawdziliście zawartości programem antywirusowym. Może ona zawierać niebezpieczne oprogramowanie (takie jak spyware, czy wirusy), lub być obraźliwa.

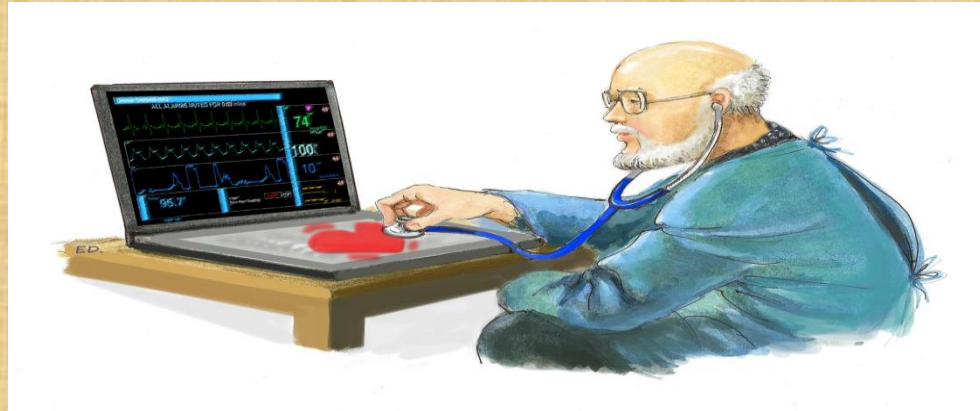


ZASADA NUMER 7

7. **Zachowajcie bezpieczeństwo.**

Używajcie oprogramowania zabezpieczającego (np. skanerów antywirusowych). Upewnijcie się, że system operacyjny jest zaktualizowany i zabezpieczony na wypadek, gdyby e-mail nieumyślnie zainfekował wasz komputer.

ZASADA NUMER 8



8. Zachowajcie prywatność. Nigdy nie udostępniajcie haseł lub odpowiedzi do nich.

ZASADA NUMER 9

9. Bądźcie kreatywni. Upewnijcie się, że wasza tożsamość internetowa nie ujawnia żadnych osobistych informacji. Bądźcie kreatywni i wyjątkowi!

ZASADA NUMER 10

10. Uwważajcie. Jeśli coś brzmi zbyt dobrze, żeby było prawdą, prawdopodobnie nią nie jest! Sprawdzajcie fakty, jeśli czegoś nie jesteście pewni.

PODEJMNIJ SŁUSZNAJĄ DECYZJĘ

**I pamiętajcie, że wszystko zależy od was.
Sami decydujecie, w jakie działalności
się zaangażować i jakie informacje
udostępnić.**

[Bez kozuszka* - YouTube](#)

[Zemsta owieczki* - YouTube](#)

OBJAWY I SKUTKI UZALEŻNIENIA

- czas spędzany przy komputerze lub konsoli dominuje nad innymi aktywnościami, np. spotkaniami ze znajomymi, nauką, pracą, innymi zainteresowaniami, a nawet jedzeniem czy spaniem;
- brak możliwości skorzystania z komputera lub zagrania w grę powoduje rozdrażnienie, złe samopoczucie, agresję, chandrę, apatię, a w skrajnych przypadkach nawet depresję;
- nadpobudliwość;
- zaburzenia lękowe;
- izolowanie się;
- zaburzenia i zmiany nastroju;

OBJAWY I SKUTKI UZALEŻNIENIA cd.

- problemy z zasypianiem i bezsenność;
- problemy z koncentracją;
- zaniedbywanie obowiązków;
- relacje wirtualne stają się ważniejsze od realnych;
- w momencie, gdy osoba uzależniona nie przebywa przy komputerze lub konsoli, stale myśli o graniu i rzeczach, które będzie robić, gdy już usiądzie przed ekranem;
- wydawanie dużych kwot pieniędzy na nowe gry, akcesoria do gier lub wyposażenie postaci w grze, co znacząco odbija się na budżecie, np. uniemożliwiając zapłacenie rachunków czy pochłaniając całe oszczędności.

GDY POTRZEBNA POMOC

- Mówimy rodzicom, bratu, siostrze, kolegom, że mamy problem,
- Rodzice mogą zadzwonić pod numer telefonu 800 100 100 – bezpłatna i anonimowa pomoc,
- Możesz sam porozmawiać o swoich problemach dzwoniąc anonimowo pod numer 800 121212 – tel. Zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka
- 116 111 - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- dyzurnet.pl - anonimowe zgłaszanie nielegalnych bądź szkodliwych treści w internecie

Bezpieczeństwo i higiena podczas pracy

- Postaraj się o jak najlepsze warunki do pracy zdalnej,
- Zadbaj o odpowiednie oświetlenie,
- Przestrzeń, która gwarantuje spokój i ciszę,
- Właściwie dobrane meble do pracy – fotel, biurko,
- Pamiętaj o odpowiedniej postawie siedzącej,
- Staraj się korzystać z przerw aktywnie – ćwiczenia, przeciąganie, skłony, masaż dłoni, itp..

Bezpieczeństwo i higiena podczas pracy cd.

- Zwracaj uwagę na przewody, kable i inne połączenia między urządzeniami, z których korzystasz,
- Wskazane jest również przewietrzenie pomieszczenia w którym pracujesz, podczas przerwy,
- Możesz poznawać wirtualny świat, ale musisz mądrze z niego korzystać

Czasami warto spędzić wolny czas inaczej

- Dziękuję za uwagę : Dorota Maciąg

