

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

informacje dla uczniów,
jak rozsądnie korzystać z internetu

Dbaj o swoją prywatność

- Nie podawaj w sieci swojego imienia i nazwiska, numeru pesel, adresu zamieszkania, numeru telefonu. Przed założeniem konta na portalu na którym niektóre dane mogą być wymagane, skonsultuj się z rodzicami.
- Zastanów się dwa razy przed publikacją zdjęć w sieci. Pamiętaj, że w internecie nic nie ginie – nawet jeśli w przyszłości usuniesz fotografię, nie masz gwarancji, że ktoś inny jej nie zapisał czy nie przesłał dalej.
- Ogranicz dostęp do swojego profilu, tak aby mieli do niego wgląd tylko znajomi.

Ogranicz zaufanie

- Nie rozmawiaj, ani tym bardziej nie spotykaj się z osobami, których nie znasz. Pamiętaj, że po drugiej stronie ekranu może być każdy – niezależnie od tego, jak wiarygodnie udaje osobę w Twoim wieku. Zgłaszaj wszelkie niepokojące sygnały dorosłym.
- Nie otwieraj podejrzanych linków ani załączników, zwłaszcza tych przesyłanych przez obcą osobę. Nie klikaj w nieprawdopodobnie brzmiące nagłówki artykułów na Facebooku – to może być wirus.
- Pamiętaj, że nie wszystko, co przeczytasz w sieci jest prawdą. Internet jest pełen niesprawdzonych informacji z niezetelnych źródeł.

Reaguj

- Gdy natkniesz się na coś niepokojącego w sieci porozmawiaj o tym z osobą dorosłą. Większość portali ma także opcję zgłoszenia treści niezgodnych z prawem lub regulaminem strony.
- Gdy zauważysz przejawy hejtu czy cyberprzemocy, bezwzględnie zwróć się z tym do rodziców. Pamiętaj, że udostępnianie, przychylne komentowanie czy nawet lajkowanie obraźliwych treści czyni Cię współwinnym.

Szanuj innych

- Traktuj innych z kulturą i szacunkiem. Komentując czyjeś zdjęcie/post bądź uprzejmy.
- Biorąc udział w dyskusji weź pod uwagę, że druga strona ma prawo do innego zdania.
- Unikaj rozsyłania spamu czy internetowych łańcuszków.

Przestrzegaj zasad

- Pamiętaj, że wrzucanie do sieci zdjęć innej osoby lub informacji o niej bez jej zgody jest niezgodne z prawem.
- Przed rejestracją na danym portalu zapoznaj się z jego regulaminem. Przykładowo - zgodnie z zasadami Facebooka konto może utworzyć tylko osoba, która ukończyła 13 lat.
- Wrzucając linki, cytaty i inne treści bądź uczciwy i podawaj ich źródło.

Podsumowanie

Internet ma niewątpliwie wiele plusów, ale także dużo zagrożeń. Przestrzeganie opisanych powyżej zasad pomoże Ci uchronić się przed negatywnymi aspektami korzystania z sieci. Pamiętaj, że nadmierne przesiadywanie przed komputerem, tabletem czy telefonem jest szkodliwe dla Twojego zdrowia. Nie zapominaj o rozwijaniu innych aktywności, spędzaniu czasu z rodziną, wprowadzaniu ruchu do swojego dnia.

Opracowała: mgr Patrycja Zagórska - Pedagog szkolny