



BEZPIECZNY INTERNET

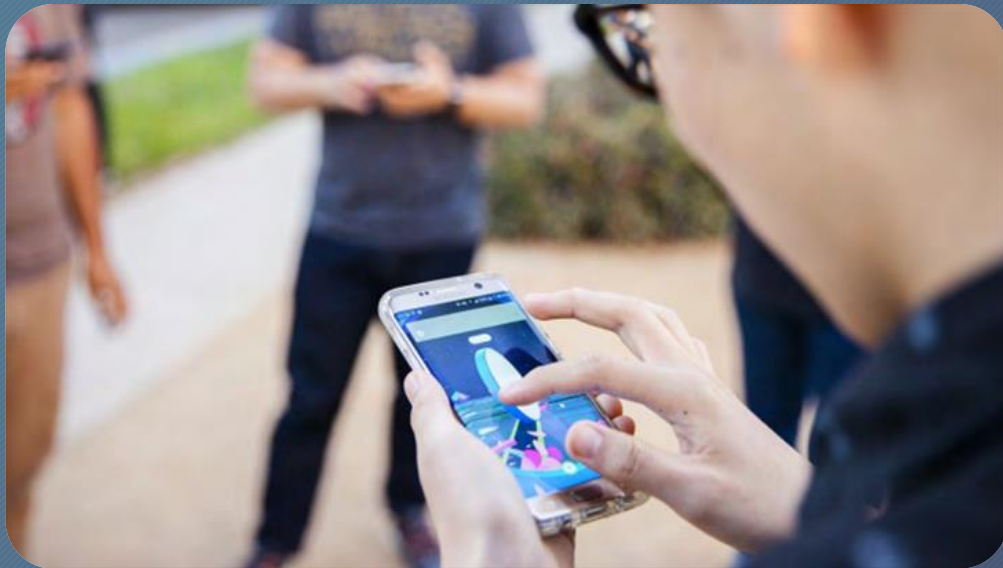


CO TO INTERNET?

- Jest to sieć połączeń pomiędzy komputerami. Ten system pozwala na wymianę cyfrowych informacji i pozwolił na stworzenie całej - nomen omen - sieci usług (również tak podstawowych jak strony WWW, czy poczta e-mail), bez których nasze obecne życie byłoby znacznie trudniejsze



Internet jest bardzo atrakcyjnym źródłem informacji dla większości dzieci i młodzieży .
Głównym powodem tego zainteresowania jest fakt, że jest uważany za platformę do nauki,
twórczości , komunikacji i rozrywki.
Może stać się niebezpiecznym narzędziem w nieodpowiedzialnym i nieświadomych rękach .
A także rozpowszechniać lub przekazywać niebezpieczne treści , czyli materiały , które mogą
mieć szkodliwy wpływ na rozwój i psychikę dziecka.



Netykieta

Jest to zbiór zasad dotyczących dobrego zachowania w Internecie.
Celem netykiety są pozytywne relacje użytkowników w internecie.



Zasady Netykiety:

- Szanuj innych i traktuj ludzi tak, jak chcesz aby traktowali Ciebie
- Dbaj o prywatność swoją i innych
- Postępuj odpowiedzialnie
- Nie bądź wulgarny, stosuj się do zasad ortografii i interpunkcji
- Nie wysyłaj dużych załączników, nie rozsyłaj spamu, ani łańcuszków szczęścia
- Korzystaj „z głową” z komunikatorów
- Szanuj cudzą własność, nie podpisuj się pod cudzymi rzeczami.

Nie zakładaj kont, które są niepotrzebne



CYBERPRZEMOC



Jest to seria agresywnych zachowań , celowo i regularnie skierowanych przeciwko bezbronnej osobie.

Bardzo często ofiarami cyberprzemocy są słabsze osoby

Co zrobić, gdy jest się świadkiem cyberprzemocy?

- Gdy tylko zauważymy coś niepokojącego, należy to zgłosić rodzicowi lub opiekunowi. Nie należy być obojętnym i czekać aż sytuacja się pogorszy. Istnieje również telefon zaufania-116111. Nie wolno przysyłać treści, które mają na celu ośmieszenie i obrażenie kogoś. Ważne jest to by wspierać ofiarę i pokazać jej że ma wsparcie.



Jak uniknąć cyberprzemocy?

Należy być ostrożnym w sieci i nie podawać swoich danych

Nie przysyłać zdjęć nieznajomym.

Nie podawać numeru telefonu.

Nie umawiać się z nieznajomą osobą na żywo.

Gdy zauważy się na zjawisko cyberprzemocy należy natychmiast zareagować .

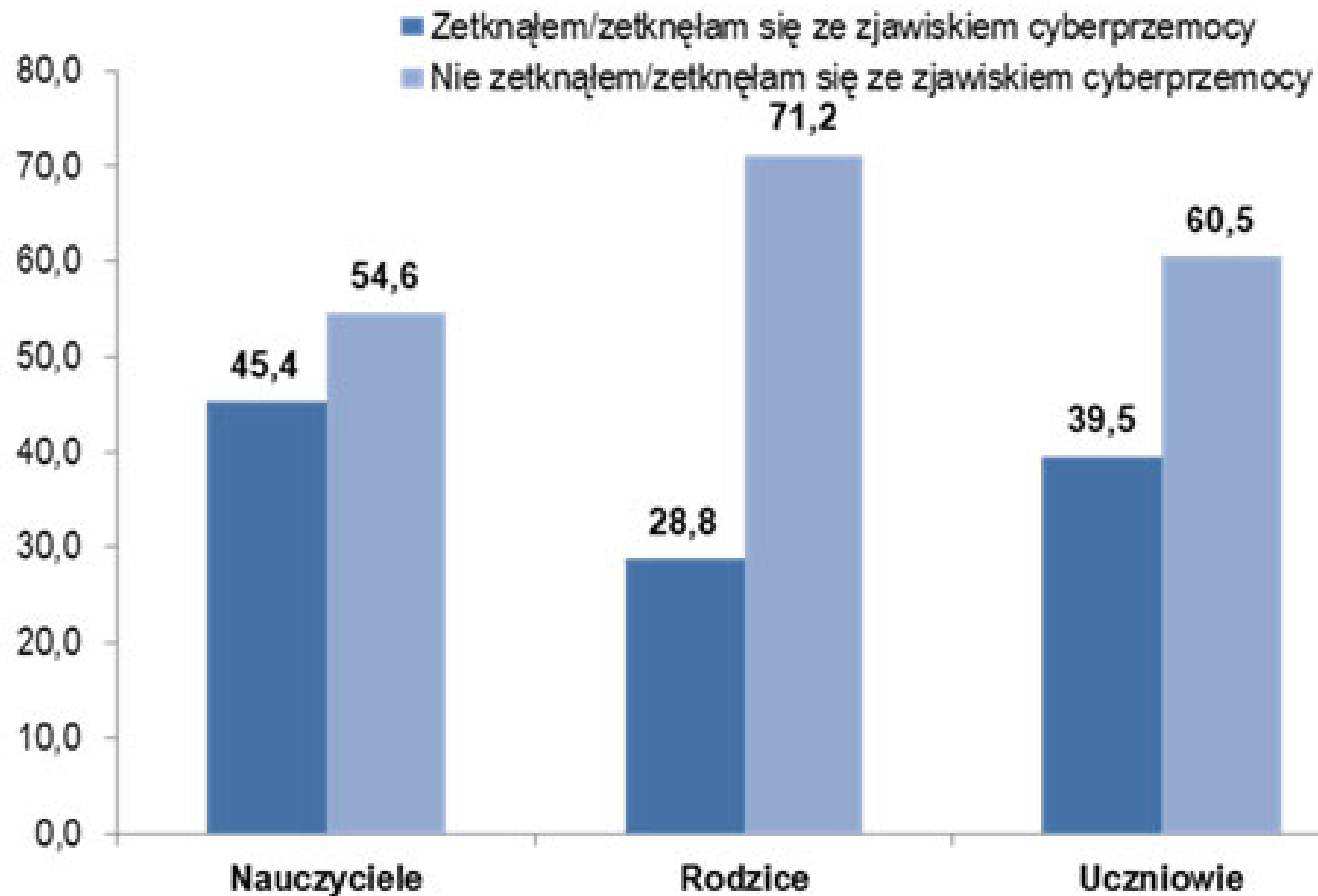
Podejmować interwencję w każdym przypadku ujawnienia lub podejrzenia cyberprzemocy

Nie ufaj ludziom obcym z sieci.

Gdy zauważysz coś niepokojącego, poinformuj rodzica lub opiekuna



Skala zjawiska cyberprzemocy wśród dzieci i młodzieży w opinii ankietowanych



Źródło: Opracowanie własne NIK



Jak bezpiecznie korzystać z internetu



Mocne hasła

- hasło dostępu do np. danych, które cechuje się zmniejszonym prawdopodobieństwem "złamania" lub odgadnięcia, poprzez m.in. zwiększenie liczby znaków potrzebnych do jego podania i ułożenia ich w kolejność, która uniemożliwi atak słownikowy.



Zasady tworzenia mocnego hasła

- Nie używać identyfikatorów jako hasła (nawet ze zmianą wielkości liter lub pisane wspak).
- Nie używać swojego imienia i nazwiska oraz nazw własnych.
- Nie używać informacji związanych z własną osobą (pesel, numer telefonu itd.).
- Nie używać samych cyfr lub samych liter.
- Używać znaków niealfabetycznych i cyfr.
- Tworzyć hasło tak, aby można było je wpisać szybko i korzystać z liter rozmieszczonych nierównomiernie na klawiaturze.
- Pamiętać o okresowej zmianie haseł.



Zabezpiecz swój komputer

- Używając programów antywirusowych i zapór ogniowych (firewall). Stosując zabezpieczenie swojej WiFi (używając protokołu WPA-2 i ustawiając niestandardowe hasło do zmian konfiguracji sieci).



Internetowe znajomości

W przypadku znajomości internetowych należy zachować szczególną ostrożność. Nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie.



Zakupy i usługi internetowe

Robiąc zakupy przez internet szukaj wyraźnych znaków, że kupujesz od firmy uczciwej, o sprawdzonej reputacji. Korzystając ze stron aukcji internetowych zawsze sprawdzaj, na jakich zasadach działają i jak spośród sprzedających wybrać tych, którzy są godni zaufania.



Ochrona komputera

Miej zawsze zainstalowane oprogramowania antywirusowe , szczególnie przy surfowaniu po internecie. Dobrym i darmowym programem jest przykładowo Avira Antyvir.j w sieci danych osobowych ani haseł.

Korzystaj z oprogramowania alternatywnego wobec oferty firmy Microsoft, Wyłącz obsługę autostartu dla dysków wymiennych. Jest to główny powód rozprzestrzeniania się wirusów na pendrive'ach. Nie używaj funkcji zapamiętywania haseł i pól formularzy w przeglądarkach internetowych (szczególnie gdy przeglądarka nie ma ustawionego hasła głównego).



Bezpieczeństwo w social mediach

- Publikuj odpowiedzialnie
- Pamiętaj, że w sieci nie jesteś anonimowy i wszystko co tam opublikujesz zostaje tam na zawsze
- Nie odpowiadaj na wiadomości, jeśli nie znasz nadawcy
- Nie używaj tego samego hasła do wszystkich kont
- Nie ujawniaj prywatnych danych
- Nie ujawniaj planów związanych z podróżami



Korzystaj z umiarem z internetu

- Korzystając z sieci, staraj się zachować umiar. Zbyt długie korzystanie z internetu może się negatywnie odbić na Twoim zdrowiu: możesz mieć bóle głowy, nudności, pogorszenie wzroku, problemy z zasypianiem.
- Nadużywanie internetu ma także negatywny wpływ na życie rodzinne i kontakty z rówieśnikami. Często osoba, która zbyt wiele czasu spędza w sieci, nie interesuje się życiem poza internetem, zaniedbuje obowiązki domowe, przestaje się kontaktować ze znajomymi, izoluje się od świata.

Uzależnienie

- Uzależnienie od internetu to zespół zależności mających swoje źródła w nadużywaniu dostępu do internetu, które skutkują negatywnym wpływem na funkcjonowanie jednostki w sferze:
 - psychicznej,
 - społecznej,
 - rodzinnej,
 - relacji międzyludzkich,
 - ekonomicznej.



Socjoholizm

- Uzależnienie od komputera, które charakteryzuje się wewnętrznym przymusem korzystania z komputera (nawet niepodpiętego pod sieć internetową). Osoba uzależniona może używać komputera do różnych celów m.in. do grania w pasjansa. Erotomania internetowa, która polega na uzależnieniu od zdjęć i filmów pornograficznych



Dziękuję za uwagę

Prezentację wykonała:
Monika Lasota