



# Jak bezpiecznie korzystać z sieci

KILKA PORAD OD PEDAGOGA I PSYCHOLOGA SZKOLNEGO

# Prywatność

- ▶ W adresie swojej poczty elektronicznej nie używaj własnego imienia i nazwiska.
- ▶ Twoje internetowe hasła to Twoja tajemnica. Jeżeli musisz w sieci wybrać jakieś hasło, pamiętaj, żeby nie było łatwe do odgadnięcia i strzeż go, jak oka w głowie.

# 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 za jakiś czas.

# Szanuj innych w sieci!

- ▶ Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.

# Bezpieczeństwo

- ▶ Jeśli chcesz nagrać film lub zrobić komuś zdjęcie, zawsze zapytaj tę osobę o pozwolenie. Nie można nagrywać ani 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 danej strony. Opowiedz o tym rodzicom. Skontaktuj się z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116111** – tam uzyskasz fachową pomoc.

# Zdjęcia w sieci

- ▶ Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadбай, by widzieli je tylko Twoi znajomi. W przeciwnym razie może zobaczyć Twoje zdjęcia jakaś osoba, która zechce wykorzystać je, by Cię ośmieszyć lub skrzywdzić.
- ▶ Nie publikuj w sieci zdjęć czy filmów przedstawiających osoby, które nie wyraziły na to zgody.

# Znajomości w sieci

- ▶ Pamiętaj, że nigdy nie możesz mieć pewności, z kim rozmawiasz w Internecie. Ktoś, kto podaje się za Twojego rówieśnika, w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć wobec Ciebie złe zamiary. Nie ufaj osobom poznanym w sieci!
- ▶ Spotkania z osobami poznanymi w Internecie mogą być niebezpieczne! O każdej otrzymanej propozycji spotkania koniecznie poinformuj rodziców.

# Cyberprzemoc

- ▶ 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



# Korzystaj z umiarem z Internetu!

- ▶ Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.