

DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU

Corocznie w dniu 9 lutego w Polsce i na świecie obchodzony jest **Dzień Bezpiecznego Internetu**. Jest to inicjatywa, która ma na celu zwrócenie uwagi wszystkim użytkownikom, a szczególnie dzieciom i młodzieży na zagrożenia, które może nieść ze sobą nieumiejętne i nieodpowiednie wykorzystanie zasobów umieszczonych w Sieci.

Jakie to mogą być zagrożenia?

1. CYBERPRZEMOC

Każdy młody człowiek może spotkać się z tym zjawiskiem, które polega na wyrządzaniu krzywdy i stosowaniu różnych form przemocy wobec innych użytkowników z wykorzystaniem komunikacji przez Internet.

Cyberprzemoc może mieć formę:

wyzywania, poniżania, ośmieszania, grożenia, zastraszania, nękania, publikowania zdjęć czy materiałów na czyjś temat bez zgody osoby zainteresowanej, rozsyłania kompromitujących materiałów, podszywania się pod kogoś na portalach społecznościowych, włamania się na stronę innej osoby, wulgarnego i ośmieszającego komentowania zdjęć czy wpisów itp.

Pamiętaj!

- Stosowanie jakiejkolwiek formy przemocy jest zabronione, **cyberprzemoc jest przestępstwem**, ponieważ jej ofiary mogą doznać szkody na zdrowiu psychicznym lub fizycznym.
- Na cyberprzemoc należy zawsze reagować, nie wolno jej lekceważyć, ponieważ może narastać i prowadzić do coraz groźniejszych zachowań.
- **Jeśli jesteś ofiarą cyberprzemocy:**
 - zabezpiecz dowody (zrzut ekranu, wydruki itp)
 - porozmawiaj o tym z osobą dorosłą - rodzic, wychowawca, pedagog, dyrektor w szkole
 - jeśli sprawcą jest uczeń z twojej szkoły, zgłoś ten fakt w szkole
 - w poważnych przypadkach sprawę należy zgłosić na Policję
 - nie nawiązuj kontaktów z agresorem, odetnij się od osoby, która cię prześladowa, zablokuj ją na portalach społecznościowych, możesz także zgłosić się do administratora strony, aby usunął obraźliwe treści

2. UZALEŻNIENIE od Internetu

Zbyt częste i zbyt długie korzystanie z Internetu może prowadzić do groźnego zjawiska, które nazywamy uzależnieniem czyli bardzo silnym, wewnętrznym przymusem korzystania z Sieci, które pozostaje poza kontrolą danej osoby i wywołuje poważne skutki wpływające na zdrowie i funkcjonowanie młodego człowieka.

- **Sygnaly, które mogą wskazywać na Twoje nadużywanie lub uzależnienie od Internetu:**

- ktoś z twojego otoczenia, rodzice, domownicy, mówią ci, że za dużo czasu spędzasz w Internecie, jesteś podenerwowany i agresywny, gdy słyszysz od kogoś takie informacje, zaprzeczasz przed sobą samym i przed innymi, że tak jest
- w rodzinie wybuchają konflikty pomiędzy tobą, a rodzicami z powodu zaniedbywania obowiązków i kontaktów z domownikami kosztem spędzania czasu w Internecie
- izolujesz się od rodziny i domowników oraz od rzeczywistości i realnego świata
- próbujesz ograniczyć korzystanie z Internetu, ale to się nie udaje
- rezygnujesz ze spotkań z rówieśnikami, by być dłużej w sieci
- odczuwasz potrzebę coraz dłuższego korzystania z Internetu, jeśli to jest niemożliwe, jesteś nerwowy, niespokojny, agresywny
- nie dbasz o odpowiednio długi sen, zaniedbujesz posiłki oraz swoje zdrowie
- zaniedbujesz naukę i inne obowiązki domowe, a także dotychczasowe zainteresowania, poświęcając czas na różne aktywności w Internecie

Każda pozytywna odpowiedź udzielona na powyższe pytania powinna być dla ciebie ostrzeżeniem, które mówi, że musisz ograniczyć korzystanie z Internetu.

- ogranicz czas spędzany w Internecie
- poszukaj innych sposobów spędzania wolnego czasu
- jeśli samodzielne próby ograniczania korzystania z Internetu się nie udają, oznacza to, że sam sobie nie poradzisz. Zgłoś to osobie dorosłej - rodzicowi, nauczycielowi. Jeśli jesteś osobą uzależnioną, będzie potrzebna pomoc specjalisty - psychologa, terapeuty uzależnień. W przeciwnym wypadku, twoje prawidłowe funkcjonowanie jako ucznia i młodego człowieka będzie niemożliwe, a skutki mogą być bardzo drastyczne, zagrażające twojemu zdrowiu i życiu.

3. KONTAKT z negatywnymi treściami lub niebezpiecznymi osobami

Każda osoba korzystająca z Internetu jest narażona na to, że napotka tam negatywne treści, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, bezpieczeństwa i prawidłowego rozwoju młodych ludzi. Internet to idealna przestrzeń dla osób głoszących negatywne podglądy, niewychowawcze wartości czy patologiczne zachowania. Youtuberzy, blogerzy zrobią wszystko, aby zwiększyć swoją oglądalność, a przez to czerpać korzyści finansowe.

Negatywne treści mogą dotyczyć: tematów pornograficznych lub związanych z pedofilią, mogą prezentować tematykę przemocy, namawiać do popełnienia przestępstw, promować szkodliwe postawy, wzorce czy zachowania zagrażające zdrowiu czy życiu np. hazard, używki, narkotyki, dopalacze, szkodliwe diety, treści związane z sektami itp., mogą nawoływać do wrogości czy nienawiści do innych osób lub grup społecznych.

Pamiętaj:

- nie wchodź na strony, które zawierają negatywne i szkodliwe treści, ponieważ prowadzą one do demoralizacji młodych ludzi, zaburzają zdrowie psychiczne i fizyczne, mają negatywny wpływ na kształtowanie się psychiki i charakteru młodzieży, wypaczają prawidłowy obraz rzeczywistości.
- pamiętaj, że wiele osób ma negatywne i szkodliwe zamiary oraz korzysta z naiwności i niewiedzy dzieci i młodzieży
- bądź krytyczny wobec informacji zamieszczonych w Internecie, kieruj się zdrowym rozsądkiem
- w razie jakichkolwiek wątpliwości, zgłoś problem osobie dorosłej
- możesz anonimowo zgłosić na stronie www.dyzurnet.pl treści, które są nielegalne lub szkodliwe

Poważnym zagrożeniem w Internecie jest ryzyko poznania niebezpiecznych osób: oszustów czy wręcz przestępców. Pamiętaj, że Internet to miejsce często wykorzystywane do działań niezgodnych z prawem. Nigdy nie wiesz, czy osoba będąca po drugiej stronie ekranu jest tą, za którą się podaje. Skutkiem nawiązywania kontaktów z nieodpowiednimi osobami mogą być bardzo groźne sytuacje zagrażających twojemu zdrowiu czy nawet życiu.

Pamiętaj:

- nie ufaj w 100 procentach osobom poznanym w sieci
- nie spotykaj się zbyt pochopnie ze znajomymi z sieci
- jeśli planujesz spotkanie, poinformuj o tym kogoś dorosłego, najlepiej rodziców

- nie podawaj osobom poznanym w Internecie swoich danych osobowych, adresu, telefonu
- pamiętaj, że wiele osób ma negatywne i szkodliwe zamiary oraz korzysta z naiwności i niewiedzy dzieci i młodzieży

4. KRADZIEŻ danych i informacji

Korzystając z sieci powinniśmy bardzo dbać o ochronę naszej prywatności, czyli prawa do zachowania w tajemnicy wszelkich informacji i danych osobowych. Na podstawie tego, czego szukasz w Internecie, z jakich stron korzystasz, co pobierasz i udostępniasz, tworzony jest twój profil. Dzielisz się z całym światem swoim życiem. A to, co trafia do sieci, pozostaje tam na zawsze. Pamiętaj, w sieci można cię zidentyfikować, nawet jeśli nie podasz swojego imienia i nazwiska. Nie podchodzimy do obcych osób na ulicy i nie dzielimy się z nimi swoim życiem. Nie róbnmy też tego w Internecie.

Pamiętaj:

- nie podawaj swojego imienia, nazwiska, adresu zamieszkania w sieci tak, żeby inni mieli do tych danych łatwy dostęp
- zwracaj uwagę, jakie informacje o sobie ujawniasz i udostępniaj tylko te, które są niezbędne
- każda nasza aktywność w sieci zostawia po sobie ślad; informacje zamieszczone w sieci bardzo trudno z niej usunąć
- kieruj się zdrowym rozsądkiem i dobrze się zastanów się zanim coś napiszesz lub umieścisz w sieci
- stosuj oprogramowanie antywirusowe na swoich komputerach
- twórz różne hasła dla różnych urządzeń i aplikacji
- nikomu nie udostępniaj swoich haseł, hasła powinny być trudne do odszyfrowania
- nie otwieraj nieznanych załączników ani podejrzanych e-maili, zachowaj ostrożność przy pobieraniu nieznanych plików i programó