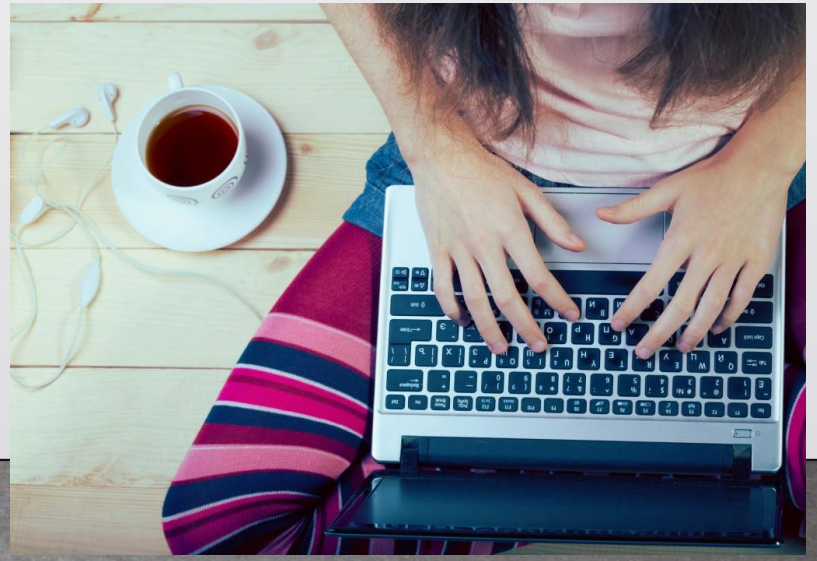
Bezpieczeństwo w sieci

Kodeks Mądrego Internauty



Internet to niesamowita przestrzeń, która zmieniła nasze życie.

Komunikacja stała się prostsza, dostęp do wiedzy łatwiejszy,

a źródła rozmaitej rozrywki znalazły się w zasięgu naszej dłoni.

Należy jednak pamiętać, że wraz z licznymi możliwościami,

pojawiły się także zagrożenia.

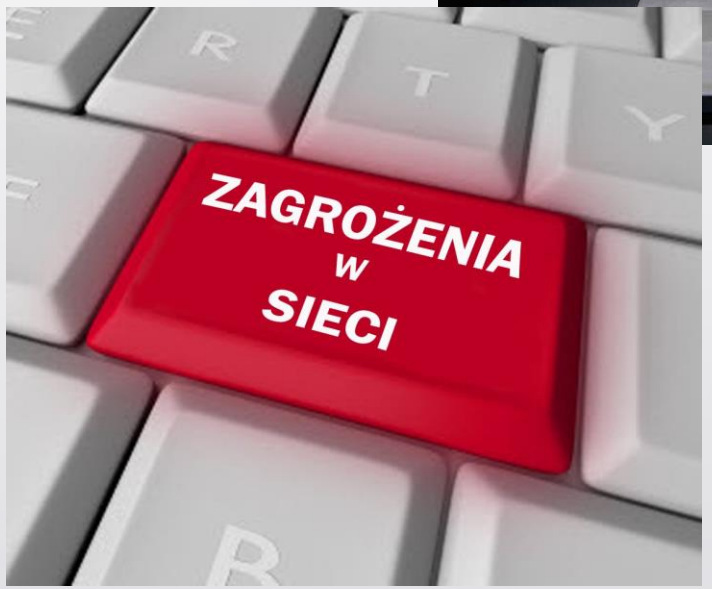
Internet jest wielką mocą, a z nią wiąże się

wielka odpowiedzialność.

Jak zatem zachować ją podczas bycia online?

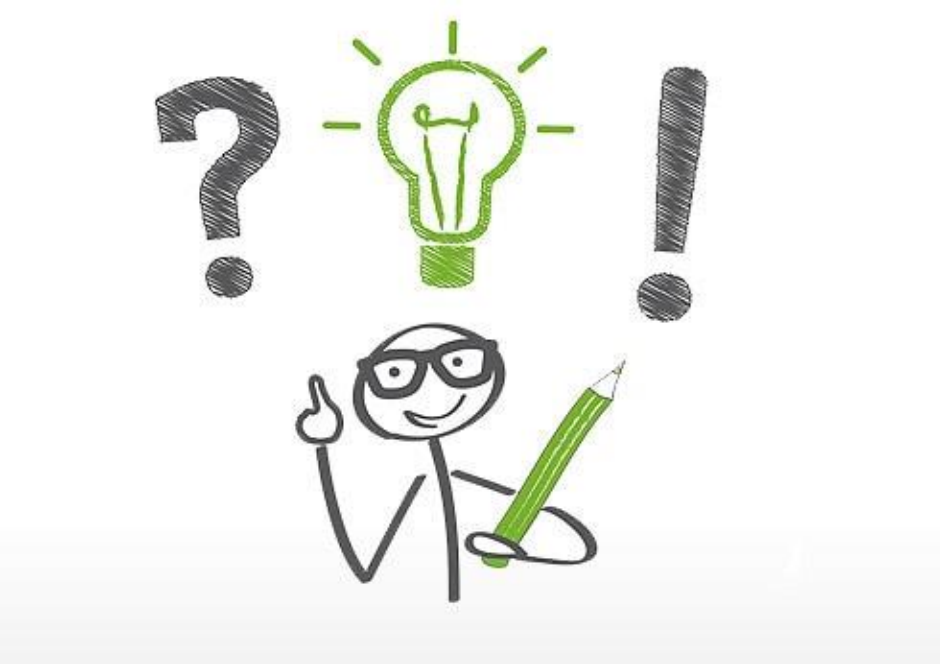
Zagrożenia w Internecie:

- ✓ cyberprzemoc
- ✓ uzależnienia
- ✓ niebezpieczne treści
- ✓ hejt
- ✓ łamanie prawa
- ✓ włamania komputerowe
- ✓ kradzież danych osobowych
- ✓ wyłudzenie poufnych danych



Jak się przed nimi chronić, aby pozostać bezpiecznym???

Przygotowane dla Was porady, pomogą Wam zwiększyć poziom Waszego bezpieczeństwa w Internecie.



!!!

Należy jednak pamiętać, że nawet najlepsze praktyki nie zastąpią zdrowego rozsądku oraz przezorności.

1. Dbaj o swój wizerunek w sieci

obejrzyj filmik:

https://youtu.be/hFZSQgrEzMo

a następnie odpowiedz sobie na pytania:

Jak kreujesz swój wizerunek w sieci?

Kto może oglądać Twój profil?

Jakie aktywności w sieci budują nasz wizerunek?

2. Prywatność – wielka sprawa

Polubiliśmy bycie obserwowanym i oglądanym. Aktywność w mediach społecznościowych sprawia, że czujemy się dobrze, a lajki dają przypływ pozytywnej energii. Jednak wiele z naszych działań online odbywa się kosztem prywatności. Czy rezygnując z kontroli nad tym, kto o nas wie, co wie i kiedy się tego dowiaduje, mamy świadomość konsekwencji?

Uważaj, co udostępniasz. Social media stalker – Z Dobrym Słowem

obejrzyj filmik:

https://youtu.be/CLRBYhd7e4Q

a następnie odpowiedz sobie na pytanie:

Jak chronisz swoja prywatność w sieci?

Zachowaj szczególną ostrożność podczas ustalania hasła do poszczególnych kont.

Systematycznie je zmieniaj - całkowicie,

nie dodawaj tylko jednej cyferki na koniec, lecz zmień całe hasło.

Pamiętaj też, aby nikomu nie udostępniać swoich haseł. Stwórz mocne hasło. Niech będzie łatwe do zapamiętania, ale bez twoich prywatnych danych, takich jak imiona czy daty urodzin. Mieszaj wielkie i małe litery, symbole i cyfry.Z@m13ni@j li+ErY na $ymb0le & cyfry, 0 +@k!

Wyższy poziom: Nie korzystaj z tego samego hasła na wielu stronach.

Do różnych kont stwórz różne wersje tego samego hasła.

3. Świeć przykładem

Korzystaj z Internetu,

by szerzyć dobro.

Zatrzymaj krzywdzące lub nieprawdziwe wiadomości,
nie przekazując ich dalej.

Szanuj innych. Działaj. Blokuj złośliwe i niewłaściwe zachowanie w sieci. Wspieraj osoby, które padły ofiarą znęcania się.

Zachęcaj do sprzeciwiania się znęcaniu i zgłaszania go.

W Internecie osoby hejtujące czują się bezkarne.

Niektórzy hejtują z nienawiści, niektórzy z potrzeby dowartościowania siebie,

inni chcą po prostu rozładować swoje własne kompleksy.

Można zostać obrażonym za wszystko – za ubiór, za charakter,

za szeroko pojętą odmienność.

Większości ludzi wydaje się, że hejt ich nie dotyczy,

że tego w ich życiu nie ma.

Ale hejt jest wszędzie.

A największym problemem są ludzie,

którzy udają, że go nie widzą.

Ważną zasadą jest bezwzględne reagowanie na niewłaściwe zachowanie

– wyzywanie, poniżanie, nienawiść na jakimkolwiek tle:

religijnym, kulturowym czy orientacji seksualnej.

Prawidłową reakcją powinna być obrona – nas samych i osób w naszym otoczeniu. Często osoby postronne boją się włączyć w konwersację, boją się, że same „oberwą”. Bywa też, że pochwalają okrutne zachowania, żeby przypodobać się oprawcy.

Jednak cyberprzestrzeń to nasze miejsce

– czy naprawdę chcemy, żeby tak wyglądało?

Osoby prześladowane w Internecie często przechodzą to samo poza nim. Internet miał być dla nich lepszym miejscem, a zmienił się w kolejne, pełne oprawców piekło.

Nie zapominajmy, że ciosy wirtualne bolą realnie.

Obejrzyj filmik:

https://youtu.be/Ii72fPCtx0c

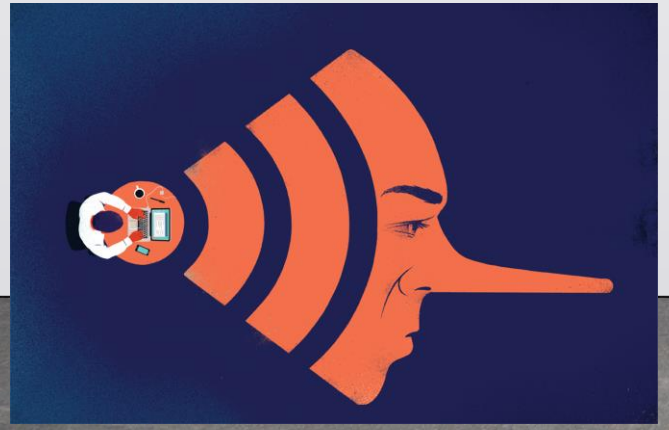
HEJT STOP

4. Fake news – zanim uwierzysz…

Każdego dnia jesteśmy odbiorcami setek informacji i historii z różnych, niekoniecznie wiarygodnych źródeł.

Coraz trudniej wierzyć w to, co czytamy online, bo wiele z tych informacji to po prostu tzw. fake news.

Co robić, żeby nie dać się nabrać na nieprawdziwe treści?



Nie spiesz się!

Zanim uwierzysz w jakieś treści i je udostępnisz:

- Przeczytaj cały artykuł a nie tylko nagłówek i dwa pierwsze zdania
- Sprawdź datę publikacji, adres strony i nazwę profilu w mediach społecznościowych.
- Oczywiście warto też pamiętać o byciu czujnym 1 kwietnia☺
- Sprawdź inne źródła (czy ktoś jeszcze o tym pisał?)

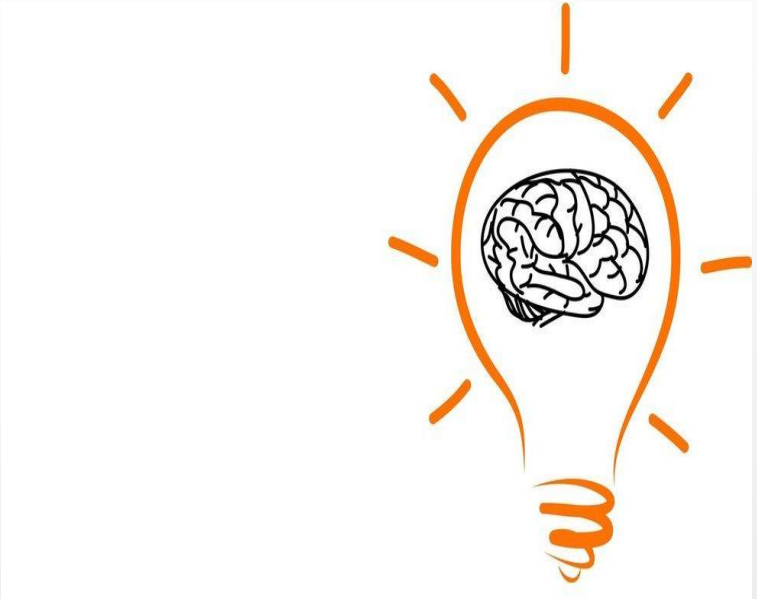
Pomyśl o celu rozpowszechniania tej informacji:

- Czy dowiadujemy się z tego czegoś istotnego?
- Warto być sceptycznym. Czasami artykuł próbuje nam coś sprzedać, bez wyraźnego zaznaczenia tego faktu.
- Niekiedy mamy do czynienia ze zwykłą propagandą, która aż razi po oczach i nie warto jej ani na moment zawierzać.

Zastanów się:

- Czasami wystarczy po prostu chwilę pomyśleć.
- Nie siać paniki, a po prostu się zastanowić.
- Czy to, co przeczytaliśmy, aby na pewno brzmi realistycznie?
- Czy możliwy jest taki splot wydarzeń?

Zastanów się:



- Czasami natrafiamy na kompletną bzdurę i dajemy się jej porwać.
- Gdybyśmy po prostu odetchnęli i się zastanowili, moglibyśmy dojść do wniosku, że z nieba jednak nie zaczęły padać słonie, bo to takie niespecjalnie realistyczne.

5. Odpowiednie zabezpieczenie sprzętu

Korzystaj tylko z legalnego oprogramowania zabezpieczeń komputerowych.

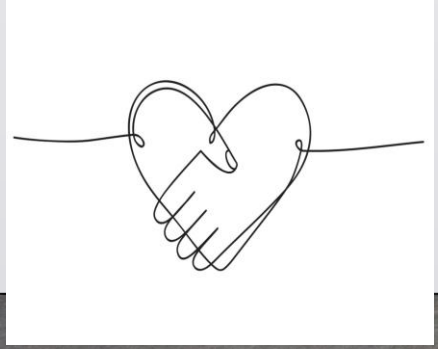
Używaj dobrego programu antywirusowego, dbaj by baza wirusów była aktualna.

Nie otwieraj e-mail od nieznajomych , nie klikaj w linki podesłane przez obcą osobę- mogą Ci zawirusować komputer.

6. Szanuj innych i traktuj ich, jak chciałbyś być traktowany.

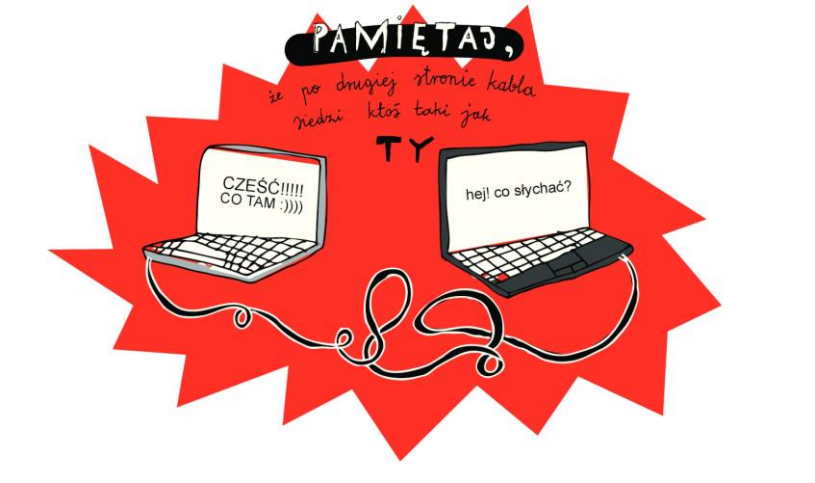
Wypowiadaj się z szacunkiem do rozmówcy; nie możesz odpowiedzieć teraz, uprzedź, że odpiszesz wkrótce. Zrób to, czyli pozostań w kontakcie, gdy ktoś się do Ciebie zwraca.

Nie atakuj wyglądu, charakteru, opinii drugiej osoby.



Dyskutuj. Nie zmuszaj do swojego zdania.

- Pisz czytelnie i kulturalnie.
- Unikaj języka, który mógłby być dla rozmówcy niezrozumiały –gwary, obcojęzycznych sformułowań, itp.
- Nie stosuj wulgaryzmów.
- Pamiętaj, że pisanie z włączonym Capslokiem oznacza krzyk.
- Dla podkreślenia wagi zdania użyj jednego wykrzyknika, więcej również będzie oznaczało podniesiony ton wypowiedzi.
- Pisz zwroty do adresata z dużej litery.
- Uważaj z sarkazmem i ironią.



Nie trolluj i „nie karm trolla”.

Nie prowokuj i nie obrażaj innych internautów na portalach społecznościowych, blogach, forach, komunikatorach.

Nie dawaj się sprowokować i nie odpowiadaj na żadne zaczepki.

7. Szanuj prawo własności.

Jeśli kopiujesz fragment wypowiedzi, cały tekst, zdjęcie, wykres itp., powołaj się na źródło.

8. Regulaminy są ważne.

Jeśli przystępujesz do jakieś grupy i chcesz się tam wypowiadać, zapoznaj się z jej regulaminem i stosuj się do ustalonych zasad.

Tworzysz grupę? Stwórz regulamin i przestrzegaj go, jako administrator.

9. Dyskrecja.

Dbaj o swoje dane i o dane innych użytkowników.

Nigdy nie podawaj informacji zawierających adresy, telefony, jeśli ktoś Ci na to nie dał przyzwolenia.

Chroń swoje sekrety: prywatność i bezpieczeństwo są tak samo ważne w rzeczywistości, jak w sieci.

Ochrona ważnych informacji pomaga chronić reputację i relacje.

Jeśli dyskusja ma dotyczyć lub poruszać kwestii prywatnych, prowadź ją poza serwisem, przy pomocy wiadomości prywatnych.

10. Pomyśl zanim klikniesz

Wszystko co wrzucisz do sieci, pozostanie tam na zawsze.

Bądź rozważny, czy dana zawartość jest odpowiednia.

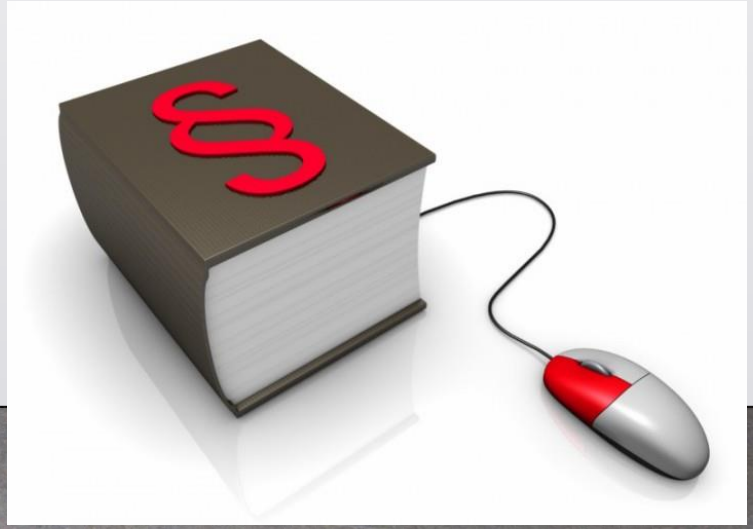
Przemyśl, zanim wyślesz wiadomość - jej też cofnąć nie można.

11. Przestrzegaj prawa

W Internecie nie tylko można stać się ofiarą przestępstwa, ale także sprawcą lub świadkiem.

Prawo obowiązuje nie tylko w życiu realnym.

Jeżeli widzisz nielegalne
lub szkodliwe treści - zgłaszaj je.



12. Pozostań optymistą

Internet ma więcej zalet niż wad.

Na co dzień, Internet bardzo nam ułatwia życie.

Nie każda osoba poznana online jest przestępcą, nie każdy profil udostępnia treści szkodliwe.

Bądźmy ostrożni, lecz doceniajmy możliwości Internetu.

W końcu dzięki niemu, możecie się nadal uczyć siedząc wygodnie w domu.

13. Wszystko z umiarem.

Życie nie kończy się na świecie wirtualnym.

Kontroluj czas w Internecie.

Nie trwoń go na zbędne, przedłużające się dyskusje.

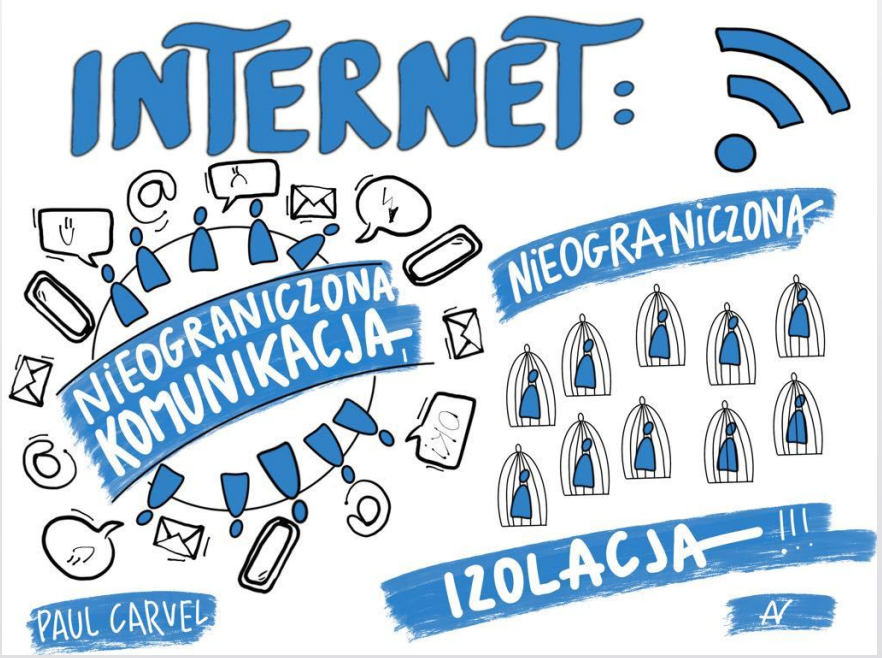
Odpocznij. Idź na spacer.

Zbierz myśli, zanim przestąpisz do dalszej pracy w przestrzeni wirtualnej.

Pamiętaj !!!

Długie korzystanie z komputera szkodzi zdrowiu
i może być przyczyną wielu problemów.

Nie zapominaj o sporcie,
innych rozrywkach
nie związanych
z korzystaniem z Internetu.



Źródła na pogłębienie tematu

https://sieciaki.pl/sieciomisja/zasadybezpieczenstwa/netykieta-https://socjomania.pl/netykieta-czyli-o-kulturze-zachowania-w-sieci

https://www.polskaniezwykla.pl/web/statics/netykieta.aspx

https://pl.wikipedia.org/wiki/Netykieta-https://fundacja.orange.pl/blog/wpis/netykieta

https://biuroprasowe.orange.pl/blog/10-przykazan-pozytywnego-internauty/

Dodatkowo do tej prezentacji dołączam w osobnych plikach PDF informacje na temat netykiety, czyli etykiety i zasad korzystania z Internetu oraz na temat higieny cyfrowej.

Mam nadzieję, że te wszystkie informacje choć częściowo Ci się przydadzą i pomogą Ci uchronić się przed zagrożeniami w sieci i negatywnymi konsekwencjami korzystania z Internetu.

Dziękuję za uwagę ☺

i w razie pytań serdecznie

zapraszam do kontaktu ☺

(wiadomości poprzez e - dziennik,

czat i rozmowy online w aplikacji Microsoft Teams,

telefon lub osobisty kontakt w szkole)

Twoja psycholog

- Beata Gędźba - Kaczmarek