

Chroń swoją 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.
- ❑ Jeżeli prowadzisz w internecie stronę, nigdy nie podawaj tam swojego adresu domowego, numeru telefonu itp.
- ❑ Jeśli wypełniasz formularz rejestracji, gdzie należy wpisać dane osobowe (imię, nazwisko, adres zamieszkania, wiek, adres e-mail), skonsultuj to z rodzicami. Umieszczanie danych osobowych w sieci jest niebezpieczne, warto więc, aby to rodzic zdecydował, czy wpisywanie prywatnej informacji o sobie jest na pewno konieczne.
- ❑ Odchodząc od komputera, nie zapominaj o wylogowaniu się ze swojego konta

na poczcie czy portalu społecznościowym. Wtedy niepowołane osoby nie będą miały okazji poznać Twoich danych.

Zdjęcia w sieci

- ☒ 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.
- ☒ Nie publikuj w sieci zdjęć czy filmów przedstawiających osoby, które nie wyraziły na to zgody.

Nie ufaj osobom poznanym 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.
- ❓ Spotkania z osobami poznanymi w internecie mogą być niebezpieczne!
O każdej otrzymanej propozycji spotkania koniecznie poinformuj rodziców.

Cyberprzemoc

- ❓ 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.

Skontaktuj się z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 – tam uzyskasz fachową pomoc.

☒ Nie przenoś konfliktów do sieci. Nie umieszczaj w internecie obraźliwych ani ośmieszających filmików. Możesz nimi wyrządzić komuś prawdziwą krzywdę. Szanuj innych internautów. Traktuj ich tak, jak chcesz, żeby oni traktowali Ciebie.

Hejt

Zasady antyhejtowe

- Zastanów się, zanim odpowiesz na hejterski komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
- Jeżeli bardzo się złościś, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją.
- Nie odpowiadaj agresją na agresję. W ten sposób jedynie prowokujesz hejtera do dalszego obrażania.
- Nie lajkuj, nie udostępniaj hejterskich komentarzy. W ten sposób jedynie zwiększasz ich zasięg.

- Jeżeli możesz, kasuj nienawistne komentarze.
- Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści, korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
- Nie każda krytyka to hejt. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
- Gdy coś ci się nie podoba lub denerwuje, wyraż to kulturalnie, nie hejtuj.
- Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
- Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń na bezpłatny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:
116 111.

Szanuj innych w sieci!

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

Korzystaj z umiarem z internetu!

- ☒ Uważaj! Zbyt długie korzystanie z internetu może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty z kolegami.
- ☒ Nie spędzaj całego wolnego czasu w internecie. Ustal sobie limit czasu, który spędzasz w sieci i staraj się go nie przekraczać.
- ☒ Nie zaniedbuj szkoły i kolegów, staraj się spędzać z nimi dużo czasu. Nie wykorzystuj internetu tylko do rozrywki, poszukaj interesujących stron, dzięki którym będziesz mógł rozwijać swoje zainteresowania i pasje.
- ☒ Rozwijaj swoje zainteresowania także poza siecią.

Zakupy

- ☒ Jeżeli chcesz coś kupić w internecie, poproś o pomoc rodziców. Nigdy nie podawaj numeru karty kredytowej i nie wypełniaj internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców.

❓ Korzystając z aplikacji mobilnych, uważaj na mikropłatności. Niektóre z aplikacji, choć początkowo bezpłatne, posiadają możliwość zakupów wewnątrz aplikacji. Informacja o tzw. mikropłatnościach czy zakupach w aplikacji zazwyczaj znajduje się obok ikony danej aplikacji w sklepie mobilnym.

Netykieta

Jeśli chcesz być dobrze traktowany w sieci, i Ty bądź dobry dla innych internautów. Aby zapobiec „wpadce”, przeczytaj netykietę i ją naucz się jej na pamięć:

- Nie rozsyłaj internetowych łańcuszków (łańcuszek internetowy to wiadomość zawierająca prośbę o rozesłanie jej do jak największej liczby internautów, jest popularną formą spamu).
- Staraj się nie nadużywać emotikonek (uśmiezków, buziaczków).
- Bez potrzeby nie pisz dużymi literami, gdyż oznaczają KRZYK.
- Nie prowokuj kłótni w sieci. Staraj się nie irytować innych internautów.

- Nie daj się sprowokować.
- Nie obrażaj innych użytkowników sieci. Pamiętaj: również w internecie jesteśmy odpowiedzialni za swoje działanie.
- Szanuj cudzą własność. Nie podpisuj się pod czyimiś wypowiedziami czy pracami. Korzystając z materiałów znalezionych z sieci, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
- Zwracając się do konkretnego internauty, pamiętaj o używaniu dużej litery w zaimkach: Ty, Tobie, Ci itp.
- Nie zakładaj sobie niepotrzebnych kont e-mail.

Prawa autorskie

- ☒ Szanuj prawo własności w sieci. Jeżeli posługujesz się materiałami znalezionymi w internecie, programami, muzyką czy filmami, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
- ☒ Korzystając z internetu podczas odrabiania prac domowych, zawsze sprawdzaj wiarygodność źródła. Nie wszystkie treści w sieci są prawdziwe i wartościowe.

Zabezpiecz swoje urządzenie

- ❓ W sieci krąży coraz więcej wirusów, które mogą uszkodzić Twój smartfon, tablet czy komputer. Czy masz zainstalowane oprogramowanie antywirusowe? Jeżeli nie, porozmawiaj o tym z rodzicami. Wspólnie wybierzcie i zainstalujcie odpowiedni program.
- ❓ Uważaj na e-maile od nieznananych Ci osób. Nigdy nie otwieraj podejrzanych załączników i nie korzystaj z linków przesłanych przez obcą osobę! Mogą one zawierać na przykład wirusy. Najlepiej od razu kasuj e-maile od nieznanomych.

Mów, jeśli coś jest nie tak!

- ❓ Rozmawiaj z rodzicami o internecie. Informuj ich o wszystkich stronach, które Cię niepokoją. Pokazuj im również strony, które Cię interesują i które często odwiedzasz.
- ❓ Kiedy coś lub ktoś w internecie Cię przestraszy, jeżeli otrzymałeś wulgarną lub krępującą wiadomość, nie odpowiadaj na nią. Pokaż ją rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz też zadzwonić do

konsultantów Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży pod bezpłatny numer 116111, aby uzyskać fachową pomoc.



[saferinternet.pl](https://www.saferinternet.pl)