

Dzień Bezpiecznego Internetu [1]



8 LUTEGO 2022

DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU

Dzień Bezpiecznego Internetu – święto obchodzone w całej Europie w pierwszej połowie lutego. Został ustanowiony z inicjatywy Komisji Europejskiej w ramach programu "Safer Internet". Celem ustanowienia takiego dnia było zwrócenie uwagi na kwestię bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych. W tym roku Dzień Bezpiecznego Internetu obchodzony jest 8 lutego.

Najczęstsze zagrożenia

Hejt- często wystawianie złych wręcz kompromitujących komentarzy to rozrywka dla młodego internauty. Niestety Hejt w sieci może być przyczyną samobójstwa.

Złośliwe oprogramowanie- instalacja złośliwego oprogramowania może doprowadzić do przejęcia Twojego komputera przez Cyberprzestępców, a w efekcie może być narzędziem do popełniania przestępstw internetowych.

Kontakt dziecka z treściami pornograficznymi (kontakt z pedofilami), uwodzenie w Internecie (child grooming)- działania podejmowane przez osoby w sieci w celu zaprzyjaźnienia się i nawiązania więzi emocjonalnej z dzieckiem, tak aby w późniejszym czasie zmniejszyć jego opory przed kontaktem w świecie rzeczywistym, który w efekcie może doprowadzić do seksualnego wykorzystania

Co zrobić, aby być bezpiecznym?

- Aktualizuj oprogramowanie antywirusowe,

- Pamiętaj treści zamieszczone w sieci (zdjęcia, posty, komentarze) nigdy nie zostaną usunięte,
- Nie otwieraj nieznanych załączników w wiadomościach e-mail,
- Nie udostępniaj swoich danych w Internecie

10 zasad rozsądnego używania Internetu

1. Zaplanuj czas spędzany w sieci

• Zarezerwuj czas w ciągu dnia na aktywność w Internecie: gry komputerowe, przeglądanie informacji, odbieranie wiadomości, np. w godzinach 9: 00–10:00 i 19: 00–20:00

• Rozpisz harmonogram i powieś w widocznym miejscu.

• Opowiedz o swoich planach domownikom.

• Monitoruj wykonanie planu.

• Ustaw licznik czasu.

• Nagroď się za każdym razem, kiedy uda Ci się zrealizować plan.

2. Zmniejsz częstotliwość sprawdzania internetu w 15-minutowych odstępach

Jeśli wolisz odstawiać Internet stopniowo, spróbuj wydłużyć czas oczekiwania na sprawdzenie Internetu o 15 minut za każdym razem. Zacznij od odczekania 15 minut, potem poczekaj 30 minut, następnie - 45 minut i jedną godzinę, itd.

3. Odłacz się przy pierwszej okazji

Jeśli wiele godzin dziennie uczysz się zdalnie, zadbaj o to, żeby nie wypoczywać przed ekranem. Wyjdź na dwór, zagraj w gry planszowe, ucz się grać na instrumencie, ułóż puzzle, narysuj coś.

4. Wyeliminuj aktywności on-line

Zrób przegląd rzeczy, które robisz w Internecie i, o ile to możliwe, zamień je na aktywności offline. Zamiast słuchać muzyki ze Spotify, włącz radio albo płytę, zadzwoń do kolegi zamiast wysłać wiadomość przez Messenger, kup gazetę zamiast czytać artykuł w Internecie.

5. Wróć do przeszłości

Trudno jest ograniczyć używanie smartfonów, bo są to urządzenia wielofunkcyjne. Warto wrócić do posiadania tradycyjnych urządzeń, np. zegarka na rękę czy budzika. Dzięki temu nie będziemy musieli patrzeć na telefon za każdym razem, kiedy będziemy chcieli sprawdzić, która godzina.

6. Wyłącz smartfon, tablet i komputer, kiedy jesteś wśród ludzi

Jeśli spędzasz czas z rodziną lub przyjaciółmi, wyznacz urządzenia i umieść je poza zasięgiem wzroku, na przykład w kieszeni płaszcza, torebce lub w innym pokoju.

7. W nocy ładuj telefon poza sypialnią, aby uniknąć pokusy przeglądania Internetu przed snem

Przeglądanie Internetu przed położeniem się do łóżka jest przyczyną poważnych zaburzeń snu. W nocy ładuj telefon poza sypialnią, aby uniknąć pokusy przeglądania surfowania przed snem.

8. Oducz się otwierania wielu zakadek naraz

Zanim przejdziesz do nowej witryny, zamknij starą kartę. To pomoże Ci uniknąć ciągłego przełączania się i marnowania czasu.

9. Jeśli trzeba, sięgnij po drastyczne środki

Jeśli poprzednie metody nie przynoszą skutku, usuń aplikacje społeczno-ciowe z telefonu, zablokuj strony, na których spędzasz najwięcej czasu, a nawet odłącz router na czas, który miał być spędzić offline.

10. Wspierajcie się nawzajem!

Jeśli niepokoisz się, że Twój przyjaciel zbyt dużo czasu spędza w Internecie:

• porozmawiaj z nim o tym,

• nie wciągaj go w aktywności internetowe,

• zaproponuj jakąś aktywność niezwiązaną z komputerem,

• zachęcaj do szukania pomocy – u rodziców, wychowawcy albo psychologa.



• [2]



• [3]

3



• [4]

4



• [5]

Dzień Bezpiecznego Internetu

Linki:

https://www.bing.com/videos/search?q=cyberprzemoc%20film%20edukacyjny&docid=607998491215531098&mid=C50EF3935FA38837CBC5C50EF3935FA38837CBC5&view=detail&FORM=VIRE&fbclid=IwAR17O1ITil0I88B2cfq2_wdbYHdLD6hnR_6qcOYHtITVcB5HgoELX0SVBXk [6]

<https://sieciaki.pl/> [7]

Source URL:

<https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/pl/news/dzie%C5%84-beezpiecznego-internetu>

Links:

[1] <https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/pl/news/dzie%C5%84-beezpiecznego-internetu>

[2] https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/sites/spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/2..PNG?itok=BA4qFXZb

[3] https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/sites/spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/3._13.jpg?itok=DdZnpJUp

[4] https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/sites/spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/4..png?itok=IYVm68nX

[5] https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/sites/spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/Dzie%C5%84%20Bezpiecznego%20Internetu.PNG?itok=PljCt1HJ

[6] https://www.bing.com/videos/search?q=cyberprzemoc%20film%20edukacyjny&docid=607998491215531098&mid=C50EF3935FA38837CBC5C50EF3935FA38837CBC5&view=detail&FORM=VIRE&fbclid=IwAR17O1ITil0I88B2cfq2_wdbYHdLD6hnR_6qcOYHtITVcB5HgoELX0SVBXk

[7] <https://sieciaki.pl/>