Dzień Bezpiecznego Internetu [1]



8 LUTEGO 2022

DZIE? BEZPIECZNEGO INTERNETU

Dzie? Bezpiecznego Internetu – ?wi?to obchodzone w ca?ej Europie w pierwszej po?owie lutego. Zosta? ustanowiony z inicjatywy Komisji Europejskiej w ramach programu "Safer Internet". Celem ustanowienia takiego dnia by?o zwrócenie uwagi na kwesti? bezpiecznego dost?pu dzieci i m?odzie?y do zasobów internetowych. W tym roku Dzie? Bezpiecznego Internetu obchodzony jest 8 lutego.

Najcz?stsze zagro?enia

Hejt- cz?sto wystawianie z?ych wr?cz kompromituj?cych komentarzy to rozrywka dla m?odego internauty. Niestety Hejt w sieci mo?e by? przyczyn? samobójstwa.

Z?o?liwe oprogramowanie- instalacja z?o?liwego oprogramowania mo?e doprowadzi? do przej?cia Twojego komputera przez Cyberprzest?pców, a w efekcie mo?e by? narz?dziem do pope?niania przest?pstw internetowych.

Kontakt dziecka z tre?ciami pornograficznymi (kontakt z pedofilami), uwodzenie w Internecie (child grooming)- dzia?ania podejmowane przez osoby w sieci w celu zaprzyja?nienia si? i nawi?zania wi?zi emocjonalnej z dzieckiem, tak aby w pó?niejszym czasie zmniejszy? jego opory przed kontaktem w ?wiecie rzeczywistym, który w efekcie mo?e doprowadzi? do seksualnego wykorzystania

Co zrobi?, aby by?o bezpiecznie?

• Aktualizuj oprogramowanie antywirusowe,

• Pami?taj tre?ci zamieszczone w sieci (zdj?cia, posty, komentarze) nigdy nie zostan? usuni?te,

• Nie otwieraj nieznanych za??czników w wiadomo?ciach e-mail,

• Nie udost?pniaj swoich danych w Internecie

10 zasad rozs?dnego u?ywania Internetu

1. Zaplanuj czas sp?dzany w sieci

? Zarezerwuj czas w ci?gu dnia na aktywno?? w Internecie: gry komputerowe, przegl?danie informacji, odbieranie wiadomo?ci, np.. w godzinach 9: 00–10:00 i 19: 00–20:00

? Rozpisz harmonogram i powie? w widocznym miejscu.

? Opowiedz o swoich planach domownikom.

? Monitoruj wykonanie planu.

? Ustaw licznik czasu.

? Nagrod? si? za ka?dym razem, kiedy uda Ci si? zrealizowa? plan.

2. Zmniejszaj cz?stotliwo?? sprawdzania internetu w 15-minutowych odst?pach

Je?li wolisz odstawia? Internet stopniowo, spróbuj wyd?u?a? czas oczekiwania na sprawdzenie Internetu o 15 minut za ka?dym razem. Zacznij od odczekania 15 minut, potem poczekaj 30 minut, nast?pnie - 45 minut i jedn? godzin?, itd.

3. Od??cz si? przy pierwszej okazji

Je?li wiele godzin dziennie uczysz si? zdalnie, zadbaj o to, ?eby nie wypoczywa? przed ekranem. Wyjd? na dwór, zagraj w gry planszowe, ucz si? gra? na instrumencie, u?ó? puzzle, narysuj co?.

4. Wyeliminuj aktywno?ci on-line

Zrób przegl?d rzeczy, które robisz w Internecie i, o ile to mo?liwe, zamie? je na aktywno?ci offline. Zamiast s?ucha? muzyki ze Spotify, w??cz radio albo p?yt?, zadzwo? do kolegi zamiast wysy?a? wiadomo?? przez Messenger, kup gazet? zamiast czyta? artyku? w Internecie.

5. Wró? do przesz?o?ci

Trudno jest ograniczy? u?ywanie smartfonów, bo s? to urz?dzenia wielofunkcyjne. Warto wróci? do posiadania tradycyjnych urz?dze?, np. zegarka na r?k? czy budzika. Dzi?ki temu nie b?dziemy musieli patrze? na telefon za ka?dym razem, kiedy b?dziemy chcieli sprawdzi?, która godzina.

6. Wy??czaj smartfon, tablet i komputer, kiedy jeste? w?ród ludzi

Je?li sp?dzasz czas z rodzin? lub przyjació?mi, wy??cz urz?dzenia i umie?? je poza zasi?giem wzroku, na przyk?ad w kieszeni p?aszcza, torebce lub w innym pokoju.

7. W nocy ?aduj telefon poza sypialni?, ?eby unikn?? pokusy przegl?dania Internetu przed snem

Przegl?danie Internetu przed po?o?eniem si? do ?ó?ka jest przyczyn? powa?nych zaburze? snu. W nocy ?aduj telefon poza sypialni?, ?eby unikn?? pokusy przegl?dania surfowania przed snem.

8. Oducz si? otwierania wielu zak?adek naraz

Zanim przejdziesz do nowej witryny, zamknij star? kart?. To pomo?e Ci unikn?? ci?g?ego prze??czania si? i marnowania czasu.

9. Je?li trzeba, si?gnij po drastyczne ?rodki

Je?li poprzednie metody nie przynosz? skutku, usu? aplikacje spo?eczno?ciowe z telefonu, zablokuj strony, na których sp?dzasz najwi?cej czasu, a nawet od??cz router na czas, który mia?e? sp?dzi? offline.

10. Wspierajcie si? nawzajem!

Je?li niepokoisz si?, ?e Twój przyjaciel zbyt du?o czasu sp?dza w Internecie:

? porozmawiaj z nim o tym,

? nie wci?gaj go w aktywno?ci internetowe,

? zaproponuj jak?? aktywno?? niezwi?zan? z komputerem,

? zach?caj do szukania pomocy – u rodziców, wychowawcy albo psychologa.



- [2]

2



- [3]

3



- [4]

4



- [5]

Dzie Bezpiecznego Internetu

Linki:

https://www.bing.com/videos/search?q=cyberprzemoc%20film%20edukacyjny&docid=607998491215531098&mid=C50EF3935FA38837CBC5C50EF3935FA38837CBC5&view=detail&FORM=VIRE&fbclid=IwAR17O1ITil0I88B2cfq2_wdbYHdLD6hnR_6qcOYHtlTVcB5HgoELX0SVBXk [6]

https://sieciaki.pl/ [7]

Source URL:
https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/pl/news/dzie%C5%84-bezpiecznego-internetu

Links:
[1] https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/pl/news/dzie%C5%84-bezpiecznego-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_6qcOYHtlTVcB5HgoELX0SVBXk
[7] https://sieciaki.pl/