Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Mońkach
na podstawie www.saferinternet.pl,
www.dbamomojzasieg.com

Potrafię zadbać o swoje bezpieczeństwo w sieci.

Opracowały: Sylwia Czerech, Aneta Czuł

Zasady ogólne korzystania z Internetu.

1. Rób przerwy. Zbyt długie korzystanie z internetu szkodzi naszemu zdrowiu.
2. Podczas posiłku odłóż smartfon na bok. Wspólny posiłek to czas na rozmowę i bycie razem.
3. Nie klikaj od razu! Zanim otworzysz link, sprawdź czy pochodzi z pewnego źródła.
4. Skoncentruj się na jednej czynności. Nie rozpraszaj się urządzeniami cyfrowymi.

Zasady ogólne korzystania z Internetu.

5. Jeśli spotkał cię problem w internecie, poradź się kogoś, kto może ci pomóc. Nie zostawaj z problemem sam.
6. Zastanów się, co prezentujesz publicznie. Nie publikuj niczego, co mogłoby Ci później przynieść kłopoty.
7. Czas w internecie spędzaj z przyjaciółmi, rodziną. Pokazuj, co ciekawego robisz, jakie masz pasje.
8. Pamiętaj: to urządzenie jest dla ciebie, nie ty dla urządzenia!

Zasady ogólne korzystania z Internetu.

8. Twoje hasło jest tylko twoje. Z nikim nie dziel się hasłami.
9. Blokuj ekran, gdy odkładasz swoje urządzenie, a wiesz, że inne osoby mogą mieć do niego dostęp.
10. Twórz różne hasła do różnych miejsc (e-mail, chmura z plikami, portale społecznościowe).
11. Odpoczywaj też offline.

Jakie problemy możesz napotkać w sieci?
CYBERPRZEMOC

Przykładowe przejawy:

- Przerabianie i publikowanie ośmieszających zdjęć, filmów.
- Ujawnianie sekretów.
- Zamieszczanie danych personalnych i zdjęć na portalach randkowych.
- Wulgarne i złośliwe komentowanie zdjęć i wpisów.
- Straszenie i szantażowanie oraz wymuszanie konkretnego działania.
- Przechwycenie profilu, poczty i telefonu, podszywanie się.
- Kradzież i przejecie zasobów (np. w grze).
- Nagminne zgłaszanie fikcyjnych nadużyć do moderatorów.

Jakie problemy możesz napotkać w sieci?
CYBERPRZEMOC

Co zrobić?

1. Porozmawiaj z bliską ci osobą – poszukaj wsparcia i pomocy.
2. Zachowaj dowody.
3. Zgłoś incydent. Możesz skorzystać z telefonu zaufania 116 111.
4. Prowadź rozmowę na swoich zasadach – nie daj się wciągnąć w spiralę agresji.
5. Odetnij się od agresora. Możesz zablokować osobę, która cię prześladuje.

Jakie problemy możesz napotkać w sieci?
FOMO

Fear Of Missing Out, czyli strach przed pominięciem „czegoś ważnego”. Obecnie zjawisko to jest powiązane z popularnością mediów społecznościowych i potrzebą bycia stale na bieżąco.

Jakie są oznaki FOMO?

- Nerwowe reakcje na brak dostępu do internetu.
- Obawa przed byciem pominiętym.
- Notoryczne zerkanie i odświeżanie mediów społecznościowych, maila, newsów.
- Potrzeba szybkiego odpisania na wiadomość.

Jakie problemy możesz napotkać w sieci?
FOMO

- Zastanów się, co tak właściwie przeraża cię w chwilowym odcięciu od świata online.
- Staraj się rozróżniać informacje niezbędne i potrzebne od tak zwanych „rozpraszaczy uwagi” oraz od treści manipulacyjnych.
- Bądź uważny. Ćwicz koncentrację. Skup cię na tym, co tu i teraz, na tym, co jest dla ciebie ważne i wartościowe.
- Zrób sobie „cyfrowy detoks”.

Zasady bycia offline

- Nie biorę telefonu do łóżka. Korzystam z tradycyjnego budzika.
- Gdy idę na spacer, do toalety, do sklepu, zostawiam telefon w pokoju.
- Podróżując środkami komunikacyjnymi, sięgam po książkę.
- Dbam o to, aby nie mieć telefonu zawsze przed oczami. Zamiast trzymać telefon, możesz bawić się np. kostką Rubika.

Zasady bycia offline

- Skupiam się na swoich obowiązkach. Długotrwałe korzystanie z telefonu prowadzi do nadmiernego rozproszenia, braku skupienia i obniżonej koncentracji uwagi.
- Kreatywnie spędzam czas wolny. Poświęcam czas swoim pasjom i zainteresowaniom.
- Nawiązuję z ludźmi bezpośrednie relacje. Na spotkaniu z przyjaciółmi spędzam czas tylko z nimi.

Zasady bycia offline

- Wyłączam internet w telefonie. Dbam o swoją strefę prywatności.
- Nie komunikuję się z innymi domownikami za pomocą urządzeń cyfrowych, przebywając z nimi w domu. Nie używam telefonu podczas wspólnych posiłków.
- Wspólnie z innymi ustalam zasady korzystania z urządzeń cyfrowych. Zakładam sobie określony czas oraz pory dnia, w których z nich korzystam.

#Bezpresji

to kampania o tym, jak mądrze i z dystansem budować swoją obecność w mediach społecznościowych.

Media społecznościowe stały się przestrzenią, w której tworzymy i budujemy relacje, kształtujemy własną tożsamość, wyrażamy siebie i poznajemy otaczający nas świat. Nadmierne korzystanie z nich, tak jak w przypadku internetu w ogóle – może mieć na użytkowników negatywny wpływ, skutkować pogorszeniem samopoczucia, obniżeniem samooceny, a nawet depresją.

- Podejmij #offlinechallenge i odłącz się od sieci na 48 h. Po co? Żeby spędzić czas w nietypowy sposób, pobyć ze sobą i odkryć swoje nawyki związane z korzystaniem z sieci. Sprawdź, czy dasz radę!

https://offlinechallenge.pl/

Więcej o bezpieczeństwie w internecie

www.dyzurnet.pl

www.akademia.nask.pl

www.saferinternet.pl

www.plikifolder.pl

Dziękuję