

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W INTERNECIE

- Zawsze korzystaj z aktualnego systemu operacyjnego, aktualnej przeglądarki internetowej i aktualnego programu antywirusowego i antyspamowego.
- Twórz bezpieczne hasła logowania do poczty e-mail i kont w rozmaitych usługach – nie zawieraj w nich oczywistych słów oraz informacji takich jak imię czy data urodzenia, staraj się wymyślać długie hasła zawierające małe i wielkie litery, cyfry oraz znaki specjalne.
- Nie korzystaj z tego samego hasła na różnych stronach.
- Nie zezwalaj na zapamiętywanie Twoich haseł komputerowi innemu niż twój prywatny.
- Nie loguj się do ważnych usług, korzystając z publicznych hotspotów wi-fi (ponieważ one szczególnie są narażone na cyberwłamania).
- Podczas logowania dwa razy sprawdź adres www strony i upewnij się, że strona logowania ma certyfikat bezpieczeństwa (warto też – jeśli to możliwe – korzystać z weryfikacji dwuetapowej).
- Nie podawaj w Internecie żadnych danych osobowych na stronach, których nie znasz i nie udostępniaj żadnych zdjęć swoich lub zdjęć rodziny bez zgody rodziców. 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.
- Nigdy nie używaj kamery podczas rozmowy z osobą, której nie znasz.
- Nie wchodź na strony z linków w podejrzanych wiadomościach e-mail i nie otwieraj dodanych do nich załączników.
- Uważaj na skrócone adresy URL, które często mogą stanowić pułapkę.
- W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer **116 111** czynny całą dobę.
- Nie wysyłaj wiadomości osobom, których nie znasz.
- Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.
- Używaj komunikatorów tylko do kontaktów ze znajomymi.
- Szanuj innych w sieci. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.
- Zawsze pytaj o zgodę, jeżeli chcesz komuś zrobić zdjęcie lub nakręcić film z jego udziałem.

- Nie rozsyłaj zdjęć, filmów oraz tekstów, które mogą komuś sprawić przykrość.
- Nie odpowiadaj na zaczepki w sieci.
- Domagaj się skasowania filmów i zdjęć nagranych wbrew swojej woli, zachowaj je jako dowody i natychmiast szukaj pomocy u kogoś dorosłego – pedagoga szkolnego, nauczyciela, rodziców.
- Zawsze pomagaj kolegom i koleżankom, którzy padli ofiarą cyberprzemocy. Informuj o krzywdzie kolegi lub koleżanki kogoś dorosłego – nauczyciela, pedagoga szkolnego, rodziców.
- Korzystaj z umiarem z Internetu. Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty z rodziną i ze znajomymi.