Jak zachować bezpieczeństwo w sieci – porady.

**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**

Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. W przeciwnym razie może zobaczyć Twoje zdjęcia obca osoba, która zechce wykorzystać je, by Cię ośmieszyć lub skrzywdzić.

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

**Znajomości 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 złościsz, 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, wyraź 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.

**Nadmierne korzystanie**

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.

**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 nieznanych 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 nieznajomych.

**Gdy dzieje się coś złego**

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.