



"DZIEŃ BEZPIECZNEGO
INTERNETU: BEZPIECZNI W SIECI!"

"DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU"

W TYM ROKU W DNIU 7. LUTEGO BĘDZIEMY OBCHODZIĆ W POLSCE 19. EDYCJĘ "DNIA BEZPIECZNEGO INTERNETU". DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU JEST OBCHODZONY OD 2004 R. Z INICJATYWY KOMISJI EUROPEJSKIEJ. AKCJA MA NA CELU INICJOWANIE I PROPAGOWANIE DZIAŁAŃ NA RZECZ BEZPIECZNEGO DOSTĘPU DZIECI I NASTOLATKÓW DO SIECI, ZAZNAJOMIENIE RODZICÓW, NAUCZYCIELI I WYCHOWAWCÓW Z PROBLEMATYKĄ BEZPIECZEŃSTWA ONLINE, A TAKŻE PROMOCJĘ POZYTYWNEGO WYKORZYSTYWANIA INTERNETU. CO ROKU, DBI ORGANIZOWANE JEST W PONAD 150 PAŃSTWACH.

SAFERINTERNET.PL

Saferinternet.pl - projekt, którego celem jest zwiększanie społecznej świadomości na temat zagrożeń, jakie niosą ze sobą najnowsze techniki komunikacji. Wśród podejmowanych działań priorytetem jest edukacja, zarówno dzieci, jak i rodziców, a także podnoszenie kompetencji profesjonalistów w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu.

Polskie Centrum Programu Safer Internet (PCPSI) powołane zostało w 2005 r. w ramach programu Komisji Europejskiej Safer Internet, a obecnie funkcjonuje w ramach programu Digital Europe. Tworzą je **państwowy instytut badawczy NASK** (koordynator PCPSI) oraz **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę** (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje). Centrum podejmuje szereg kompleksowych działań na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży korzystających z internetu i nowych technologii. Partnerem większości realizowanych przez Centrum projektów jest Fundacja Orange.

JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z INTERNETU?

- **NIE KLIKAJ OD RAZU!** ZANIM OTWORZYSZ LINK, SPRAWDŹ CZY POCHODZI Z PEWNEGO ŹRÓDŁA.
- **OGRANICZONE ZAUFANIE!** NIE UFAJ OSOBOM POZNANYM W SIECI I NIE PODAWAJ ŻADNYCH DANYCH OSOBOWYCH.
- **ZABEZPIECZ SIĘ PRZED WIRUSAMI!** ZAINSTALUJ SPRAWDZONY PROGRAM ANTYWIRUSOWY.
- **HASŁA!** NIE UDOSTĘPNIJ NIKOMU SWOICH HASEŁ. TWORZĄC RÓŻNE KONTA W SIECI, TWÓRZ RÓŻNE HASŁA, MUSZĄ ONE BYĆ ŁATWE DO ZAPAMIĘTANIA, ALE TRUDNE DO ODGADNIĘCIA DLA INNYCH.
- **ZASTANÓW SIĘ CO UDOSTĘPNIASZ W INTERNECIE!** NIE PUBLIKUJ NICZEGO CO MOGŁOBY TOBIE LUB INNYM ZASZKODZIĆ.
- **NIE WIERZ WE WSZYSTKO CO ZOBACZYSZ W SIECI!** FILTRUJ INFORMACJE I KORZYSTAJ Z ZAUFANYCH ŹRÓDEŁ.

ZACHOWAJ UMIAR!

- **RÓB PRZERWY!** ZBYT DŁUGIE KORZYSTANIE Z INTERNETU MOŻE SZKODZIĆ NASZEMU ZDROWIU.
- **SMARTFON NA BOK PODCZAS POSIŁKU!** WSPÓLNY POSIŁEK TO CZAS NA ROZMOWĘ.
- **WYKORZYSTAJ POTENCJAŁ INTERNETU!** UCZ SIĘ I ROZWIJAJ ZAINTERESOWANIA. INTERNET TO NIESAMOWITE NARZĘDZIE, ALE TYLKO W ODPOWIEDNIEJ DAWCE.
- **TY KONTROLUJESZ URZĄDZENIE, A NIE ODWROTNIE!** NIE MUSISZ REAGOWAĆ NA KAŻDE POWIADOMIENIE.
- **NIE PATRZ W EKRAN TUŻ PRZED SNEM!** NIEBIESKIE ŚWIATŁO MĘCZY WZROK I PRZESZKADZA W ZASYPIANIU.

WARTO BYĆ OFFLINE !!!

SPĘDZAJ CZAS WOLNY NIE TYLKO Z URZĄDZENIEM. SPOTKAJ SIĘ Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI W REALU I POŚWIĘĆ IM SWÓJ CZAS I UWAGĘ, NP. ŻAGRAJ Z NIMI W PLANSZÓWKĘ.

JEŚLI COŚ ROBISZ - RÓB TO NA **100%** NIE ROZPRASZAJ SIĘ URZĄDZENIAMI CYFROWYMI.

FOMO (FEAR OF MISSING OUT)

“FEAR OF MISSING OUT”, CZYLI STRACH PRZED POMINIĘCIEM „CZEGOŚ WAŻNEGO”.
ZJAWISKO TO JEST OBECNIE POWIĄZANE Z POPULARNOŚCIĄ MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH I POTRZEBĄ BYCIA STAŁE NA BIEŻĄCO.

Przejawia się:

- Nerwową reakcją na brak dostępu do internetu;
- Obawą przed byciem pominiętym;
- Nieustannym sprawdzaniem i odświeżaniem mediów społecznościowych, newsów, maila itp.;
- Silną potrzebą natychmiastowego odpisania na wiadomość.

Zwolnij tempo!

Unikaj tzw. "rozpraszaczy uwagi"!

Ćwicz koncentrację!

A nawet... zrób sobie "cyfrowy detoks"

JEŻELI NAPOTKASZ JAKIŚ PROBLEM W INTERNECIE LUB COŚ CIĘ MARTWI:

- ZWRÓĆ SIĘ O POMOC DO STARSZEJ, ZAUFANEJ OSOBY NP.: STARSZEGO RODZĘSTWA, RODZICA LUB NAUCZYCIELA.
- MOŻESZ TEŻ ZADZWONIĆ POD SPECJALNY NUMER TELEFONU ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY: **116 111**.
- PUNK KONTAKTOWY, TZW. HOTLINE, **DYŻURNET.PL** UMOŻLIWIA ANONIMOWE ZGŁOSZENIE TREŚCI ZABRONIONYCH PRAWEM.

**W razie zagrożenia,
wyłącz internet i włącz
myślenie!**

Igor Miazga
Klasa Vc