**„POMYŚL ZANIM WYŚLESZ”–9 LUTEGO DNIEM BEZPIECZNEGO INTERNETU**



Od momentu powstania Internet cieszy się wielkim powodzeniem. Podczas, gdy w 2008r. w Polsce nieco połowa gospodarstw domowych z dziećmi miała dostęp do Internetu, dzisiaj prawie każdy może z niego korzystać. O tym, jak ważnym problemem jest bezpieczeństwo w sieci, może świadczyć fakt, że Komisja Europejska zaproponowała coroczne obchodzenie w całej Europie, w pierwszej połowie lutego, Dnia Bezpiecznego Internetu. Początkowo świętowały ten dzień tylko państwa europejskie. W obecnej chwili angażują się w tę inicjatywę państwa z całego świata. Na stronie [www.saferinternet.day.org](http://www.saferinternet.day.org/) można zobaczyć listę wszystkich zaangażowanych państw.

W Polsce w ramach programu Komisji Europejskiej Safer Internet zostało powołane w 2005r. Polskie Centrum Programu Safer Internet. Obecnie funkcjonuje ono w ramach programu Connecting Europe Facility. Tworzą je Państwowy Instytut Badawczy NASK oraz Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje) z siedzibą w Warszawie. Polskie Centrum Programu Safer Internet podejmuje szereg działań na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży korzystających z sieci i nowych technologii. Celem głównym projektów organizowanych przez Polskie Centrum Programu Safer jest zwiększenie społecznej świadomości nt. zagrożeń, jakie niosą ze sobą najnowsze techniki komunikacji, edukacja dzieci, rodziców oraz podnoszenie kompetencji profesjonalistów w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu.

**Gdzie możemy uzyskać pomoc w przypadku zagrożenia?**

Pomoc telefoniczna i online - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111**

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci **800 100 100**

dyzurnet.pl – punt kontaktowy tzw. hotline, można tu zgłaszać anonimowo przypadki występowania w Internecie treści zabronionych prawem takich, jak materiały przedstawiające seksualne wykorzystanie dzieci, pedofilię, treści o charakterze rasistowskim i ksenofobicznym.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje) jest organizacją pozarządową o charakterze non-profit. Od 2004r. Fundacja realizuje kompleksowe działania na rzecz bezpieczeństwa dzieci w Internecie. ([www.fdds.pl](http://www.fdds.pl/))

**Zagrożenia w sieci – na co uważać w Internecie**

I Cyberprzemoc i inne formy agresji w sieci

II Uzależnienia od Internetu

III Niebezpieczne treści (przemoc)

IV Łamanie prawa

V Kradzież danych osobowych

VI Włamania komputerowe

VII Zagrożenia techniczne (wirusy)

VIII Wyłudzanie poufnych informacji

**Zagrożenia dla zdrowia i rozwoju młodzieży**

I Zbyt długie korzystanie z urządzeń mobilnych może powodować zaburzenia koncentracji.

II Nadmiernie spędzany czas przed ekranami, zwłaszcza przed snem może wpływać negatywnie na jakość snu. Może także powodować pogorszenie wzroku.

III Zbyt częste korzystanie z gier komputerowych może doprowadzić do uzależnienia.

IV Nadmierne korzystanie z Internetu może doprowadzić do uzależnienia, czego rezultatem mogą być zaniedbania w nauce i ograniczenia w kontaktach z przyjaciółmi.

**Jeśli czujesz, że masz do czynienia ze zjawiskiem cyberprzemocy:**

* Porozmawiaj z bliską Ci osobą, poszukaj wsparcia lub pomocy.
* Zachowaj dowody. Zabezpiecz dowody w postaci wydruków lub screenshota (zrzut ekranu).
* Zgłoś incydent. Zgłoś się o pomoc do rodziców lub innej zaufanej osoby dorosłej (wychowawcy, pedagoga szkolnego, dyrektora). Skorzystaj z telefonu zaufania **116 111**. Jeśli czujesz się zagrożony powiadom policję. Cyberprzemoc w świetle prawa jest czynnością karalną!
* Prowadź rozmowę na swoich zasadach. Nie daj się wciągnąć w spiralę agresji. Nie daj się sprowokować.
* Odetnij się od agresora. Na wielu portalach społecznościowych możesz zablokować osobę, która Cię prześladuje. Także telefony posiadają funkcję blokowania innych numerów. Możesz również zgłosić się z prośbą do administratora o usunięcie obraźliwych treści lub fałszywego konta – pamiętaj, aby najpierw zapisać dowody nękania.

**Zapamiętaj!**

Nie pozwól się zastraszać i ośmieszać. Nie jesteś sam!

Zachowania cyberprzemocowe to próba dominacji.

To kim jesteś i jak siebie postrzegasz zależy tylko od Ciebie.

**Kilka rad i wskazówek dotyczących bezpiecznego korzystania z Internetu**



1. Zakładając konto pocztowe pamiętaj, aby było ono mocne. Proste hasła szyfrujący odgadnie krócej niż w jedną sekundę. Zamiast o prostym haśle pomyśl o całym dłuższym wyrażeniu łatwym do zapamiętania dla Ciebie, ale trudnym do odgadnięcia dla innych. Po wpisaniu sprawdź siłę swojego hasła.
2. PHISING – sprawdź, czy przed adresem strony, na którą wchodzisz jest symbol kłódki, czy adres jest prawidłowy i czy nie zawiera literówek lub błędów. Na stronach, które budzą Twoje wątpliwości nie wpisuj danych, numerów kart i haseł.
3. SPAM – często nie jest spamem, ale newsletterem, z którego się nie wypisałeś. Wystarczy klik, aby się go pozbyć. Możesz zawsze wypisać się z newslettera lub zaznaczyć niechcianą wiadomość jako SPAM.
4. Zakrywaj kamery w komputerze. Ktoś inny może Cię podglądać lub nagrywać.
5. Nie zapisuj haseł i loginów na publicznych komputerach.
6. Jeśli używasz WIFI w kawiarni czy na lotnisku nie podawaj przez nią numerów kart czy haseł. Jeśli zachodzi już taka konieczność wyloguj się z publicznego WIFI i skorzystaj z sieci komórkowej.
7. Nie przekazuj dostępu do kont innym osobom – nie możesz mieć pewności, że będą przestrzegać zasad bezpieczeństwa.

****

**Ostrożności nigdy za wiele. Postępuj w myśl zasady: „Przezorny zawsze ubezpieczony”.**