



Bezpieczny Internet w dobie pandemii...

Drodzy Uczniowie,

Już od niemal trzech tygodni uczestniczycie w zajęciach, podczas których wykorzystywane są e-podręczniki oraz różne formy komunikacji - poczta elektroniczna, różnego rodzaju komunikatory, lekcje online. To z kolei sprawia, że większość z Was spędza dużo czasu przed ekranem smartfona, tabletu, laptopa. Jest to uwarunkowane nie tylko potrzebą zdalnej pracy i nauki, ale również koniecznością ograniczenia kontaktów z rówieśnikami - telefon i media społecznościowe obecnie są jedyną możliwą formą komunikacji z kolegami i koleżankami klasy.

Pamiętajmy jednak, że świat online jest pełen cyberzagrożeń, dlatego przypominam o tym, jak bezpiecznie korzystać z Internetu.

JAK BYĆ BEZPIECZNYM W SIECI?

I. **Chroń swoją prywatność i nie ufaj osobom poznanym przez Internet.**

Nie podawaj swoich danych, bo nigdy nie masz pewności, z kim naprawdę rozmawiasz (sympatyczny 16-letni Kuba może okazać się 45-letnim Zbyszkiem ze złymi zamiarami?) Uważaj też na to, jakie zdjęcia, filmiki umieszczasz w sieci (przypominam, że w Internecie nic nie znika!).

II. **Internet daje złudne poczucie anonimowości i bezkarności.**

Szanuj innych użytkowników Internetu i wymagaj, by Ciebie szanowano. Zostawiamy w Internecie wiele śladów - gdy ktoś narusza Twoje prawa, można go odnaleźć. Pamiętaj też, abyś Ty nie naruszał praw innych osób.

III. **Rozmawiaj z osobą dorosłą, gdy coś Cię zaniepokoi.**

Jeśli ktoś przesyła Ci wulgarne wiadomości, publikuje obraźliwe posty na Twój temat czy Twoich przyjaciół, powiedz o tym rodzicom. Poinformuj ich też, gdy przypadkiem trafisz na stronę, która namawia do nienawiści, pornografii, zachowań autoagresywnych.

IV. **Szanuj prawo własności w sieci.** Korzystając z Internetu podczas nauki zdalnej, inspiruj się treściami, materiałami, zasobami sieci, ale nie ściągaaj i nie kopiuj czyjejś pracy. Zawsze podawaj źródło pochodzenia materiałów znalezionych w Internecie.

V. **Pamiętaj, żeby nie karmić trolli!** Nie daj się sprowokować i ignoruj nienawistne komentarze, nie odpowiadając na nie!

VI. **Kontroluj czas spędzany w sieci.** Niestety Internet „wciąga”, dlatego pamiętaj o przerwach i odpoczynku, wykorzystuj czas na ćwiczenia ruchowe. Dbaj o kondycję fizyczną.

Anna Świderek, pedagog