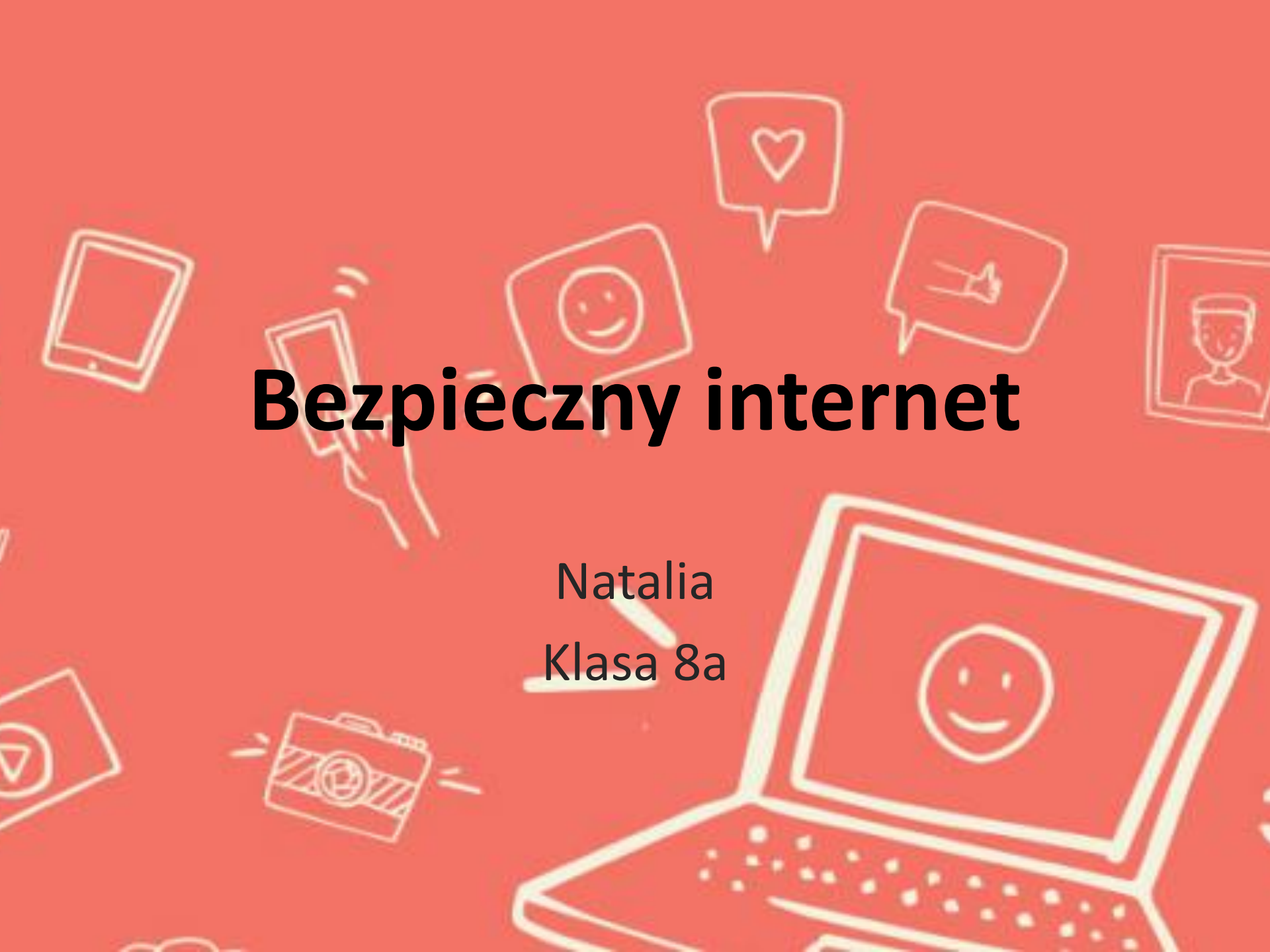


Bezpieczny internet

Natalia
Klasa 8a



Kiedy obchodzimy dzień?

- We wtorek, 9 lutego, **obchodzimy Dzień Bezpiecznego Internetu (DBI)**. Wydarzenie to organizowane jest z inicjatywy Komisji Europejskiej od 2004 r.



Co to jest Internet

- Internet jest ogólnosiwiatową siecią komputerową, do której teraz podłączony jest również Twój komputer. Internet w ogólnym znaczeniu to sieć komputerowa, czyli wiele połączonych ze sobą komputerów, zwanych również hostami, natomiast WWW to usługa internetowa.



Zasady Bezpiecznego internetu

- 1. Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak adres, numer telefonu itp.
- 2. Pamiętaj, że nie każdy jest kimś, za kogo się podaje.
- 3. Nie podawaj nikomu hasła dostępu do Twojego konta na stronie, na której jesteś zalogowany.
- 4. Korzystaj z oprogramowania antywirusowego.
- 5. Nie umawiaj się sam na spotkania z nieznajomymi, których poznałeś przez internet.
- 6. Stwarzaj trudne do odgadnięcia hasła dostępu - kombinacje minimum 12 cyfr, wielkich i małych liter oraz znaków interpunkcyjnych.
- 7. Nie klikaj w nieznane załączniki i linki.
- 8. Nie wysyłaj nieznajomym swoich zdjęć i nie udzielaj im zbyt wielu informacji na swój temat.
- 9. Do każdego konta stosuj inne hasło dostępu.
- 10. Zachowaj ostrożność przy pobieraniu plików z internetu.

Zagrożenia związane z internetem

- Wirus komputerowy
- Hasło zapamiętane w przeglądarce
- Naruszenie prywatności, stalking
- Hakerzy
- Spam
- Nieodpowiednie treści dla dzieci
- Niebezpieczne treści,
- Szkodliwe relacje i cyberprzemoc,
- Scam i phishing,
- Fake newsy i hejt,
- Uzależnienie od internetu



Uzależnienie jak rozpoznać

Objawy

- Silne pragnienie lub poczucie przymusu korzystania z dostępu do Internetu.
- Trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od włączenia przeglądarki internetowej, komputera, sprawdzenia poczty, włączenia gry.
- Wystąpienie zespołu abstynencyjnego (np. złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu do Internetu).
- Zaistnienie tolerancji, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe korzystanie z Internetu.
- Utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się.
- Uporczywe korzystanie z dostępu do Internetu (w różny sposób) mimo bezspornych dowodów na destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne.

Najbardziej narażani

- Nastolatki – ponieważ mają dostęp do Internetu, a często sposób użycia komputera i czas korzystania z niego nie są kontrolowane i ograniczane przez rodziców.
- Młodzi ludzie dorośli – studenci, osoby bez pracy – ze względu na wielkość czasu wolnego, jakim dysponują.
- Gospodynie domowe – ze względu na to, że dużo przebywają często samotnie w domu i szukają kontaktu z innymi osobami, informacji, porad lub rozrywki właśnie w Internecie.
- Osoby samotne.



Zapobieganie i leczenie uzależnienia

Jak zapobiegać

Obserwacja rodzica:

- Ile czasu Twoje dziecko korzysta z dostępu do Internetu i w jaki sposób?
- Jak zachowuje się Twoje dziecko, jeśli nie może skorzystać z dostępu do Internetu (np. brak prądu, kara).
- Czy Twoje dziecko nie okłamuje Cię co do długości korzystania z dostępu do internetu?
- Czy nie pogorszyły się oceny szkolne Twojego dziecka?
- Czy kiedy dziecko korzysta z Internetu może siedzieć przy komputerze (ewentualnie innym urządzeniu służącym do dostępu z Internetem) nieprzerwanie przez wiele godzin?
- Czy zarywa sen i przestało spotykać się z kolegami, by móc korzystać z Internetu?
- Czy na pytania dotyczące korzystania z Internetu reaguje agresywnie?

Leczenie

- Terapia osób uzależnionych od Internetu polega przede wszystkim na pracy z psychologiem i przypomina leczenie choroby alkoholowej. Jak w przypadku każdego innego nałogu odstawienie osoby uzależnionej od Internetu będzie dla niej bolesne. Działania zmierzające ku odzyskaniu kontroli nad uzależnieniem powinny być rozpoczęte od ograniczenia ilości czasu spędzanego w Internecie.

Netykieta

- Netykieta- Zbiór zasad przyzwoitego zachowywania się w internecie. Zasady netykiety wynikają wprost z ogólnych zasad przyzwoitości lub są odzwierciedleniem niemożliwych do ujęcia w standardy ograniczeń technicznych wynikających z natury danej usługi internetu. Jej celem są pozytywne relacje użytkowników w internecie.





- **Zasady netykiety:**

1. Nie nadużywaj CAPS LOCKA
2. Nie przesadzaj z emotikonami
3. Dbaj o prywatność swoją i innych
4. Bezwzględny zakaz stosowania wulgaryzmów
5. Nie wysyłaj dużych załączników, nie rozsyłaj spamu, ani łańcuszków szczęścia
6. Nie trolluj i „nie karm trolla”
7. Bądź kulturalny
8. Szanuj czas innych
9. Nie kradnij



Cyberprzemoc

- **Cyberprzemoc** - określana jest jako współczesny rodzaj przemocy rówieśniczej. Najczęściej kojarzona jest z agresją słowną, ale może przyjmować także bardziej nieoczywiste formy. Jest to seria agresywnych zachowań, celowo i regularnie skierowanych przeciwko bezbronnej osobie

Przykłady cyberprzemocy

- publikowanie poniżających filmów lub zdjęć;
- publikowanie ośmieszających, wulgarnych, komentarzy i postów;
- włamania na konta serwisów społecznościowych;
- flood, czyli wiadomościami w komunikatorze, telefonami, SMSami
- podszywanie się pod inne osoby;
- wykluczanie z internetowych społeczności



Wirusy internetowe

Co to jest?

- Wirus komputerowy jest programem lub fragmentem kodu, przedostaje się do komputera bez Twojej wiedzy lub pozwolenia. Niektóre wirusy są tylko irytujące, ale większość wirusów jest destrukcyjna i przeznaczona do infekowania i przejęcia kontroli nad podatnymi systemami.

Jak zapobiegać wirusom:

- Unikaj programów z nieznanych źródeł.
- Nie otwieraj załączników z niechcianych e-maili lub na Facebooku.
- Pobieraj aplikacje tylko z oficjalnych sklepów Google w systemie Android.

Najpopularniejsze wirusy

Najpopularniejsze:

- Melissa
- ILOVEYOU
- Code Red
- Nimda
- Slammer
- MyDoom
- Sasser
- Netsky

Rodzaje:

- **Worms** - czyli Robaki
- **Adware** - to wirusy stworzone głównie, aby wyświetlać reklamy
- **Spyware** - te programy też są zazwyczaj przyłączone do innych aplikacji.
- **Ransomware** - Jeden z najgroźniejszych programów dla zwykłego użytkownika.



Komunikatory

Przykłady:

- Skype
- Microsoft Teams
- Facebook
- Messenger
- Viber
- TeamSpeak
- Discord
- LINE
- WhatsApp
- Signal
- Telegram

Najpopularniejsze komunikatory:

- Skype: 
- Facebook: 
- Messenger: 
- Discord: 
- WhatsApp: 

DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ 😊

Źródła:

- ❑ wikipedia.pl
- ❑ Grafika Google
- ❑ Clipart
- ❑ mobimaniak.pl
- ❑ comp-serwis.com.pl

