

Zasady bezpieczeństwa w sieci

Internet - usprawnia funkcjonowanie życia codziennego, pracę naukę, polepsza możliwość komunikacji, uczy nas, bawi.

Trzeba jednak zauważyć, że oprócz korzyści Internet niesie ze sobą zagrożenia.

Z jego używaniem wiąże się pewne ryzyko, dotyczy to głównie osób o niewyrobnym jeszcze światopoglądzie, a więc młodzieży kształtującej swój obraz świata w oparciu o zdobywaną ciągle wiedzę, również za pośrednictwem Internetu.

Oprócz bogactwa wiedzy i informacji, w sieci młody człowiek napotyka także szereg pułapek i niebezpieczeństw, których często nie jest świadomy.

Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu:

1. Zachowaj dystans do osób poznanych w Sieci.
2. Nie podawaj swoich danych osobowych.
3. Posługuj się nickiem.
4. Strzeż hasła swojej poczty internetowej.
5. Dbaj o bezpieczeństwo swojej rodziny i przyjaciół – nie przesyłaj nikomu ich danych i zdjęć.
6. Zachowaj ostrożność w spotkaniach z osobami poznanymi w Sieci.
7. Przemoc psychiczna z użyciem nowych technologii to też przestępstwo.
8. Nie naruszaj godności i praw innych użytkowników Sieci.
9. Zabezpiecz swój komputer przed wirusami.
10. Szanuj prawo własności w Sieci – ściąganie muzyki czy filmów jest łamaniem prawa. Zawsze podawaj źródło, jeśli korzystasz z zasobów Sieci.
11. Pamiętaj, że Internet może być źródłem groźnego uzależnienia.

Zagrożenia internetowe:

- ✓ Niebezpieczne treści
- ✓ Cyberprzemoc
- ✓ Niebezpieczne kontakty
- ✓ Łamanie prawa / straty finansowe
- ✓ Uzależnienie od Internetu / komputera

Niebezpieczne treści:

Młodzież korzystająca z Internetu narażona jest na kontakt z materiałami, które mogą mieć szkodliwy wpływ na ich psychikę, mogą wywołać negatywne emocje u odbiorcy lub promują niebezpieczne zachowania.

Jak się ustrzec?

- należy korzystać z zaufanych serwerów
- aby uniknąć przypadkowego natrafienia na szkodliwe treści, nie należy klikać na linki nieznanego pochodzenia
- metodą ograniczenia kontaktu z niebezpiecznymi treściami w Internecie może być także oprogramowanie filtrujące, zainstalowanie lokalnie na komputerze, telefonie komórkowym, przeglądarce

Cyberprzemoc:

to nowe oblicze przemocy rówieśniczej z wykorzystaniem różnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych, jak np.: poczta elektroniczna, sms, mms, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe itd.

Akty cyberprzemocy przyjmują różne formy:

- + nękanie
- + zastraszanie
- + szantażowanie z użyciem sieci
- + publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających, kompromitujących zdjęć, filmów
- + podszywanie się w sieci pod kogoś wbrew jego woli
- + włamania na konta pocztowe i konta komunikatorów w celu rozsyłania kompromitujących wiadomości.

Jak rozpoznać, że dziecko jest prześladowane?

- wydaje się poirytowane, smutne lub zdenerwowane po zakończeniu rozmowy przez telefon lub korzystania z komputera
- izoluje się od znajomych
- gorzej się uczy, okazuje złość lub niezadowolenie ze szkoły
- wykazuje nietypowe oznaki przygnębienia lub smutku
- utrata dotychczasowych zainteresowań

Niebezpieczne kontakty:

Zdecydowana większość młodych internautów korzysta z komunikatorów, czatów i portali społecznościowych. Zawierają w ten sposób nowe znajomości, co naraża je na możliwość kontaktów z niebezpiecznymi osobami. Często podają obcym w sieci prywatne informacje i umawiają się z osobami poznanymi w Internecie na spotkania w rzeczywistym świecie. Anonimowość Internetu i łatwość tworzenia fałszywych

str. 2

profilu powoduje, że wśród znajomych poznanych w Internecie może znaleźć się osoba o złych intencjach.

Łamanie prawa / straty finansowe:

Młodzież często łamie prawo poprzez ściąganie i kopiowanie nielegalnych filmów, gier, muzyki, oprogramowania.

Korzystając z gotowych wypracowań zamieszczonych w Internecie łamią również prawa autorskie.

Wiele osób przeglądających witryny internetowe nie zdaje sobie sprawy, że przez większość czasu ich pobytu w sieci, zbierane są o nich informacje, do celów marketingowych lub przestępczych.

Odwiedzając niektóre strony nieświadomie pozostawiamy na nich informacje o używanym przez nas sprzęcie, naszych danych personalnych, zainstalowanym oprogramowaniu.

Na podstawie analizy plików z historią odwiedzanych przez nas stron można uzyskać informację o naszych zainteresowaniach.

Czasami poprzez wykorzystanie „dziur”, czyli błędów w kodzie oprogramowania obce osoby mogą uzyskać dostęp do zasobów naszych danych.

Uzależnienie od Internetu / komputera – fazy:

Faza początkowa:

- przebywanie w Sieci sprawia przyjemność
- wzrost ochoty na częstsze przebywanie w Sieci
- następuje utrata poczucia czasu

Faza ostrzegawcza:

- szukanie okazji do jak najczęstszego przebywania w Sieci
- rozładowanie napięcia poprzez Sieć
- próby korzystania z Sieci w ukryciu
- korzystanie z Sieci przynosi ulgę
- brak chęci powrotu do rzeczywistości

Faza krytyczna:

- spadek innych zainteresowań
- zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego
- zaniedbywanie snu
- nieregularne odżywianie się
- silna potrzeba przebywania w Sieci
- nieustanne myślenie o tym, co się dzieje w Sieci
- potrzeba zwiększenia ilości czasu spędzanego w Sieci
- zaniedbywanie nauki, pracy, rezygnacja ze spotkań towarzyskich
- odkładanie innych czynności „na później”
- okłamywanie innych odnośnie czasu spędzanego w Sieci
- pojawienie się konfliktów rodzinnych związanych z komputerem
- następuje utrata kontroli nad własnym zachowaniem

Faza przewlekła:

- okresy długotrwałego przebywania w Sieci
- przebywanie w Sieci w celu przeżywania silnych emocji
- świat wirtualny staje się jedynym światem
- rozpad więzi rodzinnych
- degradacja zawodowa i społeczna
- choroby somatyczne
- lęki, psychozy
- sięganie po środki psychotropowe zmieniające nastrój
- poczucie bezsensu życia w świecie realnym
- skrajne wyczerpanie organizmu

„Internet tak jak wszystko w życiu ma swoje wady i zalety, natomiast jak zostanie wykorzystany zależy w znacznym stopniu od nas”