

Opracowanie:

Rafał Góra

Wybrane zagrożenia spotykane w cyfrowym świecie

HEJT

Padłeś ofiarą hejtu?

- Nie bierz do siebie hejtu. To hejter jest słaby, a nie ty.
- Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj na hejt pod wpływem chwili.
- Nie odpowiadaj agresją na agresję.
- Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
- Jak nie dajesz sobie rady z hejtem, to szukaj pomocy u zaufanych osób lub zadzwoń do Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111
- Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.

Wybrane zagrożenia spotykane w cyfrowym świecie

HEJT

Jeżeli jesteś ofiarą hejtu, to po pierwsze zadbaj o siebie!
Jak nie dajesz rady, to poszukaj wsparcia.

Chcesz odpowiedzieć na hejt?
Zrób to bez agresji! Wklej hejterowi…



Wybrane zagrożenia spotykane w cyfrowym świecie

Jesteś ofiarą lub świadkiem hejtu i potrzebujesz pomocy?

Skontaktuj się z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Telefon 116 111 (codziennie od 12 do 22)

LiveChat na stronie 116111.pl/czat (pon-pt od 12 do 18)

Formularz kontaktowy na stronie 116111.pl/napisz (zawsze)

Wybrane zagrożenia spotykane w cyfrowym świecie

Hejtujesz?

Daj spokój, są inne sposoby na wyrażenie swojego zdania.
Jeżeli coś ci się nie podoba lub cię denerwuje, wyraź to, ale kulturalnie, nie hejtuj!

Jesteś hejterem?

Skontaktuj się ze swoją głową, sercem i sumieniem. Przeproś i nie rób tego więcej!
Zbyt trudne? Skorzystaj ze wsparcia konsultantów Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111.

Wybrane zagrożenia spotykane w cyfrowym świecie



LINK do teledysku:

https://youtu.be/e_oMznO4SPU

Wybrane zagrożenia spotykane w cyfrowym świecie

SZKODLIWE TREŚCI

Szkodliwe treści

Szkodliwe treści to materiały, które mogą mieć negatywny wpływ na rozwój i psychikę dzieci i młodzieży. Dzieci mogą na nie trafiać celowo lub przypadkowo, np. poprzez mylne wyniki wyszukiwania, spam czy reklamę.

Do szkodliwych treści zazwyczaj zalicza się:

- treści pornograficzne, w tym materiały prezentujące relacje seksualne z wykorzystaniem przemocy oraz nietypowe i dewiacyjne zachowania seksualne;
- treści prezentujące przemoc i okrucieństwo, np. w filmach bądź brutalnych grach komputerowych;
- treści promujące zachowania autodestrukcyjne – samookaleczenia lub samobójstwa, bądź zachowania szkodliwe dla zdrowia, np. wyniszczające diety (tzw. ruch pro-ana), zażywanie narkotyków lub dopalaczy;
- treści dyskryminacyjne, nawołujące do wrogości lub nienawiści wobec różnych grup społecznych, narodowościowych, religijnych lub osób.



Wybrane zagrożenia spotykane w cyfrowym świecie



LINK do Materiałów dla rodziców:

http://www.dzieckowsieci.pl/

Wybrane zagrożenia spotykane w cyfrowym świecie

CYBERPRZEMOC



Cyberprzemoc (cyberbulling)

Zachowania przemocowe z użyciem nowych technologii, przede wszystkim Internetu i sieci telekomunikacyjnych, również telefonów komórkowych. Cyberprzemoc może dotknąć wszystkich użytkowników Internetu, bez względu na wiek czy poziom umiejętności posługiwania się komputerem.

Sprawcy cyberprzemocy mają wrażenie że są anonimowi, co pobudza i zachęca ich do działania. Cyberprzemoc przybiera formę:

- nękania,
- straszenia, obrażania,
- podszywania się,
- publikowania obraźliwych komentarzy,
- publikowania i rozsyłania ośmieszających, nieprawdziwych informacji.

Ofiara cyberprzemocy może zgłosić ten fakt na Policję lub do prokuratury. Zaleca się zabezpieczenie dowodów przestępstwa w postaci elektronicznych kopii i wydruków. Nie wolno kasować żadnych wiadomości, również sms-owych.

Wybrane zagrożenia spotykane w cyfrowym świecie

PATOSTREAM



Patostream

Patostreamy to streaming (relacje na żywo) prezentujące zachowania określone i postrzegane jako patologiczne. Są to np. relacje z libacji alkoholowych, materiały prezentujące agresywne zachowania, wyzwiska, bójki.

Dlaczego patostreamy są groźne?

- promują niebezpieczne i szkodliwe zachowania,
- treści w nich zawarte mogą być nielegalne,
- nakłaniają do wpłacania pieniędzy
- patostreamerzy robią to tylko dla pieniędzy i oglądalności,
- nie przekazują nic wartościowego
- pokazują zakłamany obraz rzeczywistości

Wybrane zagrożenia spotykane w cyfrowym świecie

TROLLOWANIE

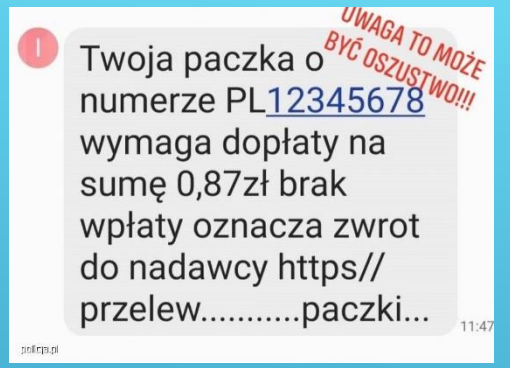


Trollowanie

Nieprzyjazne zachowania wobec innych użytkowników Internetu, które mają na celu przeszkodzenie prowadzonej dyskusji. Zjawisko to jest obecne w miejscach przeznaczonych do wymiany opinii między Internautami, czyli na grupach dyskusyjnych, forach, czatach itp. Może przejawiać się np. jako wypowiedzi jawnie pogardliwe wobec innych użytkowników, obsesyjne zwracanie uwagi na błędy ortograficzne, złośliwe wtrącanie niezwiązanych z tematem uwag i opinii. Sprawcy takich zachowań są nazywani trollami, a zjawisko jest często zwalczane przez moderatorów i administratorów serwisów.

Wybrane zagrożenia spotykane w cyfrowym świecie

OSZUŚCI



SPRZEDAWCA

- Korzystaj ze znanych sklepów, internetowe super-okazje często okazują się oszustwami,
- Przeczytaj regulamin sklepu i zasady zwrotu towarów, zweryfikuj dane rejestrowe firmy,
- Sprawdź opinie o sprzedawcy na platformie handlowej i w niezależnych serwisach z opiniami,
- Zwróć uwagę na opisy oferowanych produktów. Niechlujny, pełen błędów opis i okazyjna cena to prawdopodobnie próba oszustwa,
- Korzystaj z platform handlowych w aplikacjach lub ze stron oferujących ochronę kupującego i oferty różnych sprzedawców,
- Znajdź innego sprzedawcę, jeśli masz jakąkolwiek wątpliwość.

PŁATNOŚĆ

- Sprawdź świeże opinie na temat sprzedawcy,
- W razie wątpliwości wybierz płatność za pobraniem albo płatność kartą (płatność kartą możesz reklamować w banku),
- Przelewem płać tylko w serwisach oferujących ochronę kupującego. Mały sklep przyjmujący tylko przelew jest podejrzany,
- Zabezpiecz konto bankowe dwuskładnikowym uwierzytelnianiem z aplikacji albo kodem SMS lub zdrapką.

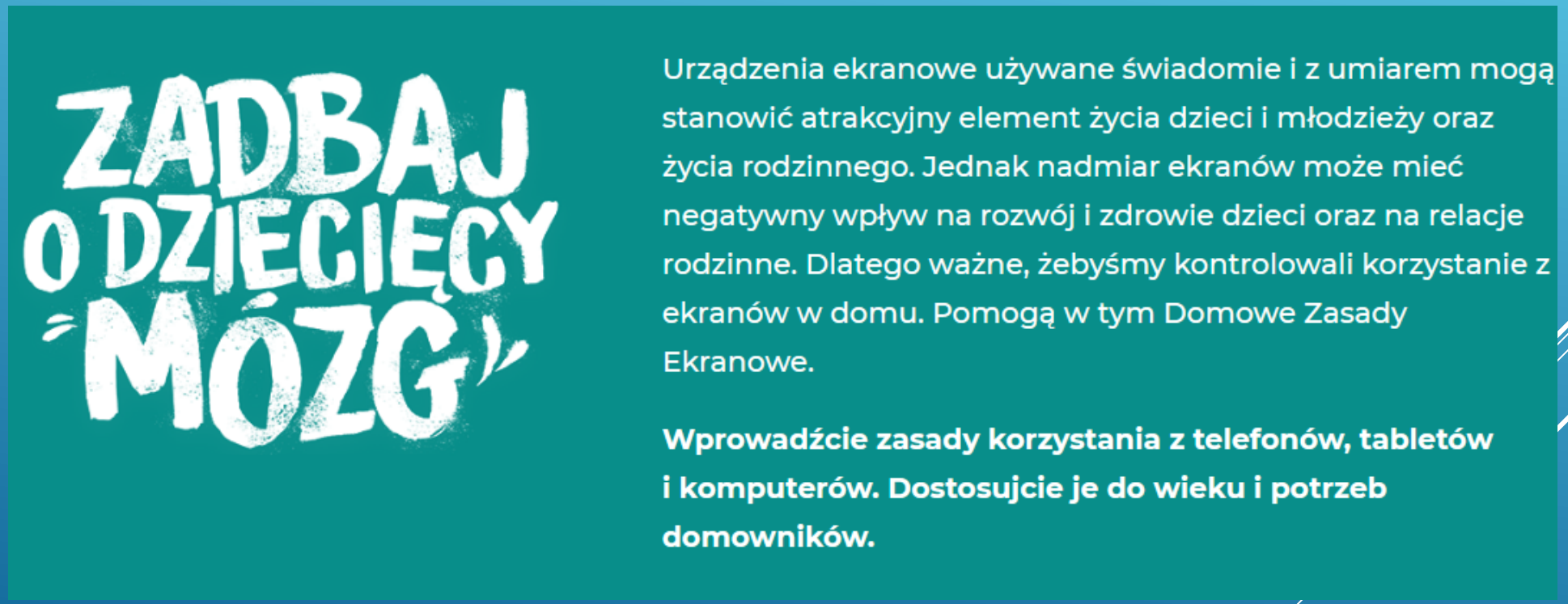
DOSTAWA

- Zamów dostawę z opcją sprawdzenia zawartości przesyłki,
- Utrzymuj kontakt ze sprzedawcą,
- Zachowaj korespondencję ze sprzedawcą,
- W razie problemów rozpocznij procedurę reklamacji w ramach platformy handlowej, operatora płatności, zgłoś reklamację do banku, zgłoś sprawę na policję.

https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/zakupy-online---jak-nie-dac-sie-oszukac

https://www.policja.p

ZADBAJ O SWÓJ MÓZG



Urządzenia ekranowe używane świadomie i z umiarem mogą stanowić atrakcyjny element życia dzieci i młodzieży oraz życia rodzinnego. Jednak nadmiar ekranów może mieć negatywny wpływ na rozwój i zdrowie dzieci oraz na relacje rodzinne. Dlatego ważne, żebyśmy kontrolowali korzystanie z ekranów w domu. Pomogą w tym Domowe Zasady Ekranowe.

Wprowadźcie zasady korzystania z telefonów, tabletów i komputerów. Dostosujcie je do wieku i potrzeb domowników.

ZADBAJ O SWÓJ MÓZG

ZASADY:

1. OGRANICZAJ CZAS PRZED EKRANEM
2. NIE PATRZ NA EKRAN PRZED SNEM
3. NIE KORZYTAJ Z EKRANU PRZY JEDZENIU
4. ODKŁADAJ WSZYTKIE EKRANY W JEDNO MIEJSCE
5. SPĘDZAJ CZAS AKTYWNIE Z RODZINĄ
6. BAW SIĘ RAZEM BEZ EKRANÓW
7. OGRANICZAJ CZAS PRZED EKRANEM PODCZAS PODRÓŻY
8. NIE ZABIERAJ EKRANÓW DO SYPIALNI NA NOC



LINK RÓWNIEŻ DLA RODZICÓW:

https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/



Potęga mózgu i nawyków

Około 82,5%[1] polskich nastolatków prawie cały czas korzysta z internetu. Co za tym idzie?

Pewnie myślisz, że kontrolujesz swoje rekcje w sieci i masz całkowity wpływ na to, co postujesz. Ale Twój mózg nie zawsze jest Twoim sojusznikiem. Zachowaj czujność, on też czasem potrafi oszukiwać!

Po pierwsze – Twój mózg kocha lajki

Czy wiesz, że liczba polubień pod zdjęciem wpływa na to, jak je postrzegasz? Im więcej lajków widzisz, tym chętniej sam dajesz łapkę w górę – niezależnie od tego, co przedstawia post[2]. A co jest najprzyjemniejsze? Oczywiście wiele pozytywnych reakcji na własne zdjęcie.

Po drugie – kierujesz się opiniami i wyborami Twoich znajomych częściej, niż myślisz

Naukowcy z UCLA Ahmanson-Lovelace Brain Mapping Center dowiedli, że to, czy polubisz zdjęcie, w dużym stopniu zależy od tego, czy jest ono popularne wśród Twoich rówieśników[3].

Zaskakujące, prawda? Zastanów się, czy zawsze komfortowo czujesz się z tym, co wrzucasz do sieci, nawet jeśli „zdobywasz" wiele lajków. Korzystaj świadomie z social mediów!



Sen i ruch

Około 82,5%[1] polskich nastolatków prawie cały czas korzysta z internetu. Co za tym idzie?

Wiele godzin spędzonych przed ekranem w bezruchu wpływa negatywnie nie tylko na Twoje zdrowie, ale też na samopoczucie.

Czy wiesz, że **co czwarty nastolatek**[2] rezygnuje ze snu na rzecz korzystania z telefonu?

Okazuje się również, że z powodu nadmiaru ekranów **1 na 10 młodych ludzi** skarży się na bóle i zawroty głowy oraz mdłości. Nastolatkowie przyznają też, że przez częste używanie smartfonów są niewyspani, przeładowani informacjami i zapominają o posiłkach[3].

Staraj się zachować balans między światem online i offline. Kontroluj czas spędzany w sieci, pamiętaj o ruchu i kontaktach ze znajomymi w realnym świecie. Nie pozwól, by urządzenia cyfrowe negatywnie wpływały na jakość Twojego życia!

FOMO

Około 82,5% polskich nastolatków prawie cały czas korzysta z internetu. Co za tym idzie?

Barwny świat online przyciąga Cię coraz bardziej, a potrzeba ciągłego trzymania ręki na pulsie bieżących wydarzeń powoduje, że czas, który spędzasz przed ekranem, znacząco się wydłuża. Co się dzieje, jeśli przez większość czasu jesteś online?

21% Twoich rówieśników ma wysoki poziom FOMO[1] i odczuwa jego negatywne skutki: ma wahania nastroju i dolegliwości fizyczne, dostrzega tylko wyidealizowany obraz życia znajomych, swoją samoocenę uzależnia od lajków.

25% osób przyznaje, że czuje się przeciążona nadmiarem informacji w sieci[2].

30% nastolatków uważa, że powinni ograniczyć korzystanie z telefonu[3].

Nie bądź więźniem świata online i mediów społecznościowych – wyloguj się czasem i wróć do rzeczywistości!

FOMO (ang. *Fear of Missing Out*) to najprościej rzecz ujmując – lęk przed odłączeniem.



Relacje

Około 82,5% polskich nastolatków korzysta prawie cały czas z internetu. Co za tym idzie?

Gdy większość Twojego życia spędzasz online, wiedz, że często spotykasz się z niemiłymi treściami. Nawet jeśli myślisz, że jesteś przyzwyczajony do hejtu, to wciąż ma to wpływ na Twoje relacje.

Aż **48,8%** Twoich rówieśników spotkało się z przemocą internetową[1].

17% nastolatków wchodzi w raniące relacje oraz traci osobisty kontakt[2].

Nie zapominaj o relacjach twarzą w twarz, one też są potrzebne, aby zachować zdrową równowagę w Twoim życiu.



Kontent

Około 82,5% polskich nastolatków korzysta prawie cały czas z internetu. Co za tym idzie?

Nie wszystkie posty, jakie widzisz w social mediach, są prawdziwe. Presja idealnego wyglądu i życia, która odbiera przyjemność, powoduje, że większość nastolatków tworzy fałszywy konkent o sobie, aby dorównać rówieśnikom. Czy tak faktycznie wygląda życie?

Co dziesiąty nastolatek usuwa swoje zdjęcia i wstawia inne w sytuacji, kiedy nie uzyska zadawalającej ilości pozytywnych komentarzy[1].

Co piaty nastolatek deklaruje, że treści publikowane na jego kontach nie odzwierciedlają tego, kim naprawdę jest[2].

Próba przypodobania się nieznajomym powoduje, że zaczynamy czuć się coraz gorzej ze sobą, co ma znaczący wpływ na nasze samopoczucie. Nie przejmuj się zdaniem innych – pamiętaj, że najważniejsze jest to, żebyś Ty czuł się ze sobą dobrze.



Pozytywny akcent

Około 82,5% polskich nastolatków korzysta prawie cały czas z internetu. Co za tym idzie?

Media społecznościowe to nie samo zło. Korzystaj z nich z głową, a zobaczysz, że i one mają swoje pozytywne strony.

81% nastolatków uważa, że dzięki mediom społecznościowym jesteśmy w bliższym kontakcie z przyjaciółmi[1], a **68% czuje**, że może utrzymać relację z kimś, kto zapewni wsparcie w trudnych momentach[2].

Dodatkowo **dla 71% młodych ludzi** media społecznościowe to miejsce, w którym mogą pokazać swoje kreatywne oblicze[3].

Spójrz czasem na jasną stronę social mediów! Korzystając z mediów społecznościowych świadomie i mądrze, możesz czerpać z nich wiele korzyści.



https://www.saferinternet.pl/kampanie-spoleczne/kampania-bezpresji.html

BEZPIECZNE HASŁO

Podczas tworzenia hasła zastosuj poniższe reguły:

1. Hasło nie powinno być takie samo jak nazwa użytkownika lub jego część.
2. Hasło nie powinno być imieniem członka rodziny, znajomego ani zwierzaka.
3. Nie powinno zawierać danych osobowych Twoich lub rodziny. Mowa tu o informacjach, które łatwo zdobyć, takie jak data urodzenia, numer telefonu, numer rejestracyjny samochodu, nazwa ulicy, numer mieszkania/domu itd.
4. Nie używaj sekwencji kolejnych liter, liczb lub innych znaków. Na przykład: abcde, 12345, QWERTY
5. Nie używaj słowa ze słowników dowolnego języka oraz słów ze słownika z liczbą lub znakiem na początku lub końcu.
6. Nie stosuj pojedynczego słowa, pisanego normalnie lub wspak, z polskiego lub obcojęzycznego słownika
7. Nie używaj więcej niż 3 kolejnych znaków na klawiaturze (takie jak abcd lub 1234)
8. Nie używaj więcej niż dwóch kolejno powtarzających się ciągów znaków (bbbb2bbb)
9. Nie używaj oczywistych wyrażeń, takich jak wpuscmnie
10. Jeśli używasz jednego z tych haseł natychmiast je zmień!!! Dane wg rankingu najgorszych haseł za rok 2019

- 123456
- 123456789
- qwerty
- password
- 1234567
- 12345678
- 12345
- iloveyou
- 111111
- 123123
- abc123
- qwerty123
- 1q2w3e4r
- admin
- qwertyuiop
- 654321
- 555555
- lovely
- 7777777
- welcome
- 888888
- princess
- dragon
- password1
- 123qwe

SZCZEGÓŁY:
https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/jak-tworzyc-bezpieczne-hasla

ETYKA W SIECI

Podstawowe zasady netykiety

1. Szanuj innych i traktuj ludzi tak, jak chcesz aby traktowali Ciebie
2. Sprzeciw się hejtowi
3. Nie nadużywaj CAPS LOCKA
4. Pisz po polsku
5. Sięgnij do słownika
6. Nie przesadzaj z emotikonami
7. Nie trolluj
8. Uważaj na fake newsy
9. Szanuj prawo do własności w sieci
10. Dbaj o prywatność swoją i innych
11. Użyj wyszukiwarki na forum lub Google
12. Respektuj zasady grupy
13. Postuj odpowiedzialnie
14. Uważaj z ironią i sarkazmem
15. Miej umiar



https://www.youtube.com/watch?v=cXqQJ84ofN8

PAMIĘTAJ


1. Otwieraj wiadomości tylko od znajomych osób.


2. Unikaj klikania nieznanych linków i otwierania załączników w wiadomościach e-mail.


3. Dane osobowe i hasła zachowaj tylko dla siebie.

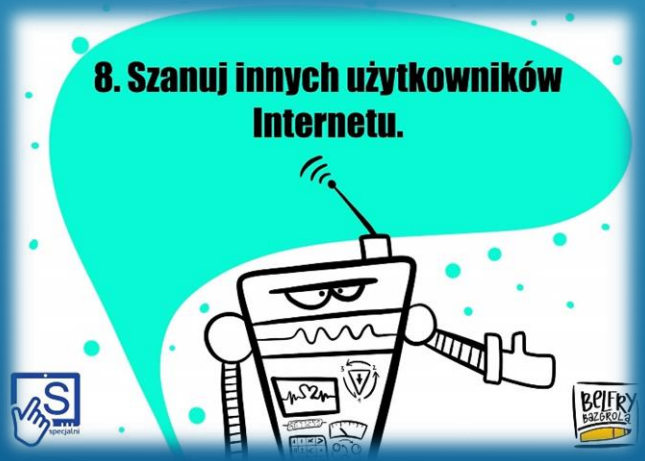

4. Zdjęcia udostępniaj tylko znanym i zaufanym osobom.

PAMIĘTAJ


5. Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.


6. Szanuj prawa autorskie udostępnianych w sieci plików.


7. O niepokojących sytuacjach w sieci powiedz rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.


8. Szanuj innych użytkowników Internetu.


9. Korzystaj z umiarem z internetu!

Wybrane zagrożenia spotykane w cyfrowym świecie

POMOC

https://www.saferinternet.pl/

https://sieciaki.pl/

http://www.necio.pl/

https://fdds.pl/

https://dyzurnet.pl/

