

# Higiena cyfrowa i cyberbezpieczeństwo



## Dla uczniów



Choć internet to wspaniałe narzędzie do nauki i zabawy, to pamiętaj, że gdy z niego korzystasz, musisz zachować ostrożność. Oto kilka zasad, które uchronią Cię przed zagrożeniami czyhającymi w sieci:



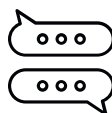
### 1. Nieznajomi w sieci.

Nigdy nie nawiązuj prywatnych kontaktów z osobami, których nie znasz w rzeczywistości.



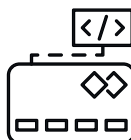
### 2. Hejt i inne zachowania patologiczne.

Jeśli spotkasz w sieci osoby, które Cię obrażają (hejterów), nie wdawaj się z nimi w potyczki. Szkoda Twojego czasu. Jednocześnie zgłaszaj nieodpowiednie zachowania w internecie osobom, którym najbardziej ufasz. Najlepiej rób to osobiście.



### 3. Seksting.

Nie przysyłaj nikomu intymnych zdjęć ani wiadomości. Może to na Ciebie spowodować poważne kłopoty. Wiedz, że każda Twoja aktywność w sieci pozostawia trwały ślad.



### 4. Dane osobowe.

Nie udostępniaj nikomu swoich danych osobowych, w tym haseł do kont. To Twoje prywatne informacje. Pamiętaj, że to, co zamieszczasz w internecie, może być później wykorzystane przeciwko Tobie.



### 5. Sprawdzone źródła informacji.

Jeśli czujesz się zagubiony lub masz pytania dotyczące bezpieczeństwa w sieci, poproś o pomoc dorosłych (np. rodziców lub nauczycieli) bądź poszukaj informacji w oficjalnych i wiarygodnych źródłach. Jednocześnie weryfikuj dane, które otrzymujesz od nieznajomych.



**Dbaj o bezpieczeństwo swoje  
i swoich danych w Internecie.**

## Dla nauczycieli



W dzisiejszych czasach edukacja cyfrowa jest nieodłączną częścią życia uczniów. Jednakże z korzystaniem z sieci wiążą się także zagrożenia, przed którymi nauczyciele powinni chronić swoich podopiecznych:



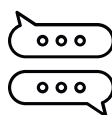
### 1. Child grooming

uwodzenie dzieci online przez przestępców seksualnych. Przypominajmy uczniom, żeby nigdy nie nawiązywali prywatnych kontaktów z osobami, których nie znają w rzeczywistości.



### 2. Hejt i inne zachowania patologiczne.

Uczmy, jak reagować na hejt i jak porozumiewać się online, żeby nie urazić drugiego człowieka. Zachęcajmy do zgłaszania nieodpowiednich zachowań.



### 3. Seksting.

Zwróćmy uczniom uwagę, że przesyłanie intymnych zdjęć czy wiadomości jest niewłaściwe i może rodzić poważne konsekwencje.



### 4. Wyłudzenia danych.

Przeznaczmy uczniom, by nie udostępniali nikomu swoich danych osobowych, w tym haseł do kont.



## Zalecenia:

- Rozmawiajmy z uczniami o higienie cyfrowej i zagrożeniach online.
- Obserwujmy internetowe „autorytety” uczniów. Omawiajmy w szkole zachowania tych osób i przypominajmy podopiecznym, że kodeks karny obowiązuje również w internecie.
- Monitorujmy aktywność uczniów w sieci, jeśli to konieczne, by zapewnić im bezpieczeństwo.

## Dla rodziców



Obecnie dzieci spędzają coraz więcej czasu online, co niesie za sobą pewne ryzyko. Dlatego jako rodzice powinniśmy zadbać o ich bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni.



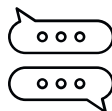
### 1. Child grooming

uwodzenie dzieci online przez przestępców seksualnych. Monitorujmy aktywność dzieci w internecie i tłumaczymy im, jak nawiązywać trwałe i wartościowe relacje.



### 2. Hejt i inne zachowania patologiczne.

Dzieci mogą paść ofiarą hejtu online, dlatego uczmy je, jak reagować na nieodpowiednie zachowania i jak porozumiewać się w sieci, żeby nie urazić drugiego człowieka.



### 3. Seksting.

Zwróćmy dzieciom uwagę, że przesyłanie intymnych treści jest niewłaściwe i może rodzić poważne konsekwencje.



### 4. Wyłudzenia danych.

Przekażmy dzieciom, by nie udostępniały nikomu swoich danych osobowych, w tym haseł do kont.



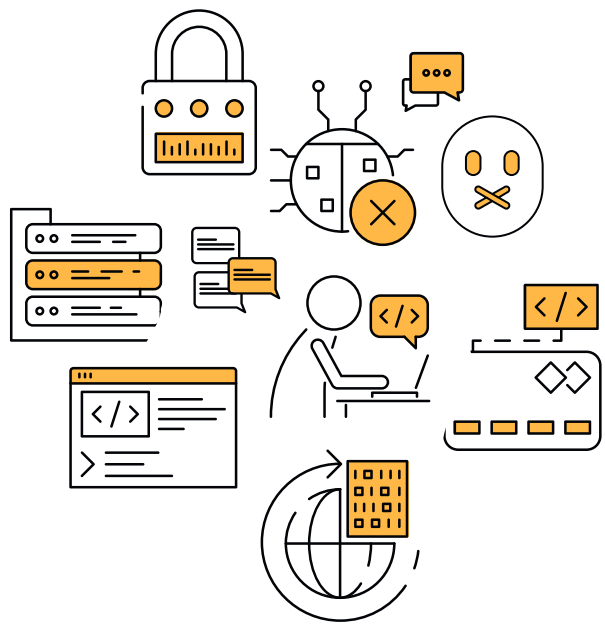
## Zalecenia:

- Regularnie rozmawiajmy z dziećmi o ich aktywności online. Zwracajmy uwagę, na kim się wzorują.
- Zachęcajmy dzieci do zgłaszania nieodpowiednich zachowań w sieci.
- Wykorzystujmy dostępne narzędzia (programy do kontroli rodzicielskiej) do monitorowania aktywności dzieci w internecie, pamiętając, że podstawą udanej relacji rodzic – dziecko jest zaufanie.

**Całkowite blokowanie dzieciom dostępu do sieci nie przyniesie oczekiwanych rezultatów. Warto przede wszystkim rozmawiać o tym, przed czym należy je chronić.**

# Higiena cyfrowa

i cyberbezpieczeństwo



Warszawa 2023

