



## INTERNET – źródło wiedzy, a także zagrożenia !!

W sieci, podobnie jak w życiu, spotykamy różnych ludzi; niektórzy mają dobre zamiary, a inni mogą chcieć nas skrzywdzić. W rzeczywistym świecie spotykając drugą osobę widzimy jak wygląda, jakiej jest płci i ile ma lat. W sieci nigdy nie wiemy, kto jest po drugiej stronie. Dlatego warto wiedzieć, jakie niebezpieczne sytuacje mogą nas spotkać, kiedy korzystamy z internetu.

### Sytuacje w sieci, które mogą nas zaniepokoić:

- kiedy ktoś wypytuje nas o nasze dane np. imię, nazwisko, adres,
- kiedy ktoś namawia nas do wysłania swoich zdjęć,
- kiedy ktoś prosi o podanie naszych haseł dostępu np.
- kiedy ktoś próbuje rozmawiać z nami na tematy intymne.

### Co wtedy zrobić?

- należy natychmiast przerwać kontakt z tą osobą,
- nie kasować korespondencji np. e-maili, rozmów w komunikatorze
- porozmawiać o tej sytuacji z kimś dorosłym np. rodzicami, wychowawcą
- powiedzieć rodzicom lub innym zaufanym dorosłym, kiedy ktoś poznany w sieci namawia Cię na spotkanie w świecie realnym.

### Jak być bezpiecznym w Internecie?

W życiu codziennym dbamy o swoje bezpieczeństwo unikając np. rozmów z nieznanymi na ulicy lub wychodzenia samotnie z domu późnym wieczorem. Podobnie w sieci, aby być bezpiecznym, powinniśmy przestrzegać kilku ważnych zasad:

- używaj nicku/pseudonimu zamiast imienia i nazwiska,
- bądź ostrożny przy wysyłaniu i zamieszczaniu w sieci swoich zdjęć – nigdy nie wiesz, co dalej się z nimi stanie,
- nie rozmawiaj z osobami z sieci na tematy intymne,
- nie podawaj nikomu swoich loginów i haseł – ktoś inny podając się za Ciebie może np. wysłać Twoim znajomym przykre wiadomości,
- używaj trudnych do odgadnięcia haseł np. składających się ze słowa i cyfr,
- pamiętaj, aby wylogować się z poczty e-mail lub portalu społecznościowego, kiedy skończysz z nich korzystać.

Pomoc i wsparcie dla rodziców, których dzieci doświadczają zagrożeń online oraz profesjonalistów udzielana jest pod numerem 800 100 100 w Telefonie dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci.

Pomoc w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa online dla osób poniżej 18 roku życia dostępna jest w Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 oraz na stronie [116111.pl](http://116111.pl).

**800 100 100**  
telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży

Linie są bezpłatne dla wszystkich telefonów stacjonarnych i komórkowych.  
Linie obsługiwane są przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Partnerem technologicznym jest Orange Polska.