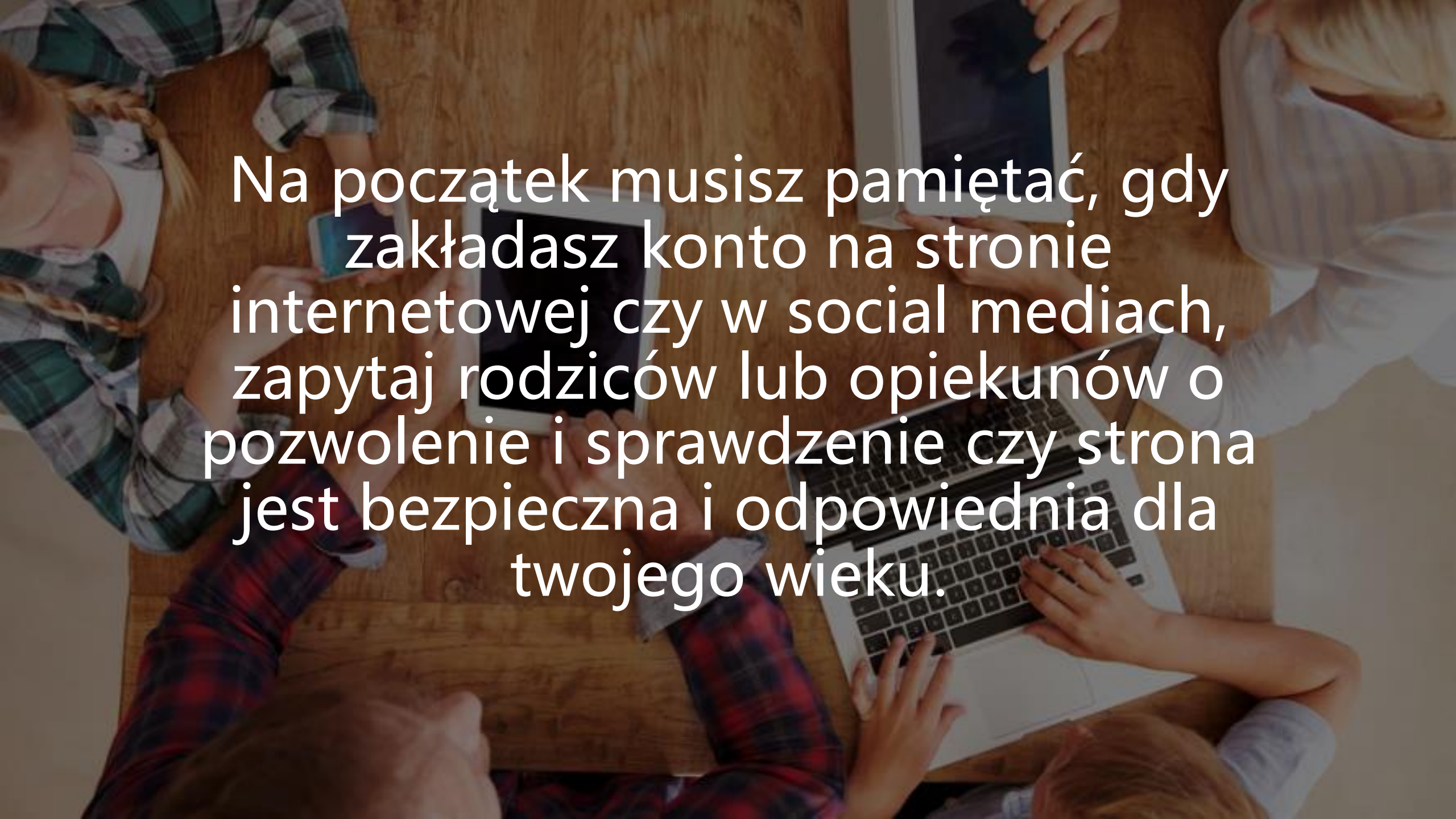


Jak odpowiedzialnie
korzystać z internetu i
mediów
społecznościowych?



An overhead photograph of four children sitting around a light-colored wooden table. They are engaged with various electronic devices: a laptop, a tablet, and two smartphones. The child on the left is a girl with blonde braids wearing a green and white plaid shirt. The child on the right is a girl with blonde hair wearing a white shirt. The child at the bottom is wearing a red and black plaid shirt. The text is overlaid in the center of the image in a white, sans-serif font.

Na początek musisz pamiętać, gdy
zakładasz konto na stronie
internetowej czy w social mediach,
zapytaj rodziców lub opiekunów o
pozwolenie i sprawdzenie czy strona
jest bezpieczna i odpowiednia dla
twojego wieku.

Pamiętaj aby chronić swoją prywatność!
Nie podawaj swoich danych osobowych,
adresu, miejsca zamieszkania czy numeru
telefonu!

Gdy wrzucasz do internetu swoje zdjęcia
czy filmy, dobrze się zastanów czy na
pewno chcesz je tam umieścić!

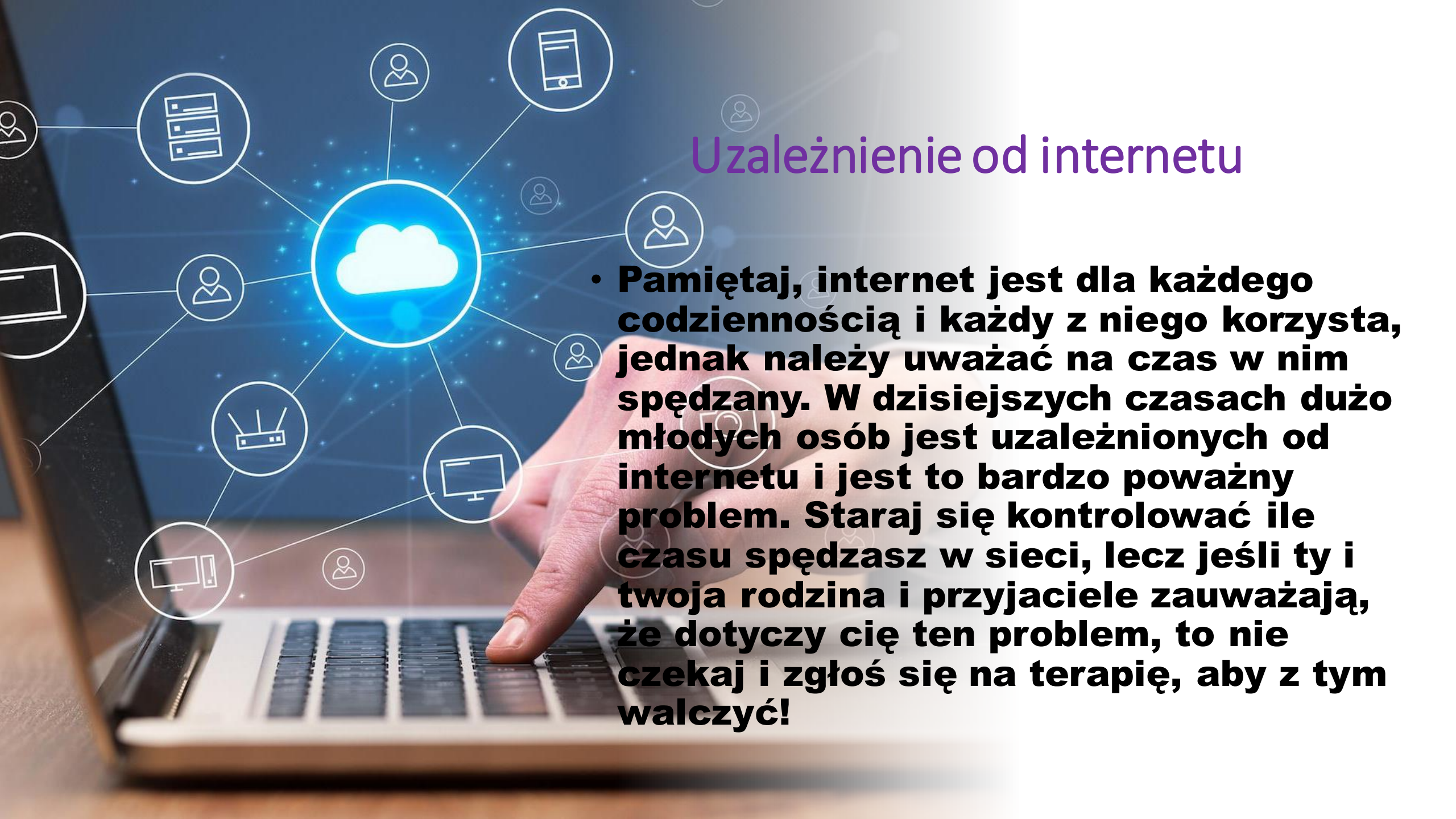
Pobieranie zdjęć, filmów itp.

- Gdy pobierasz różne obrazy, zdjęcia, filmy, dokumenty lub inne tego typu rzeczy, musisz pamiętać aby w ten sposób nie naruszać praw autorskich osób które to stworzyły.
- Jeśli chcesz coś pobrać i użyć tego w swojej pracy, powinieneś podać autora lub źródła z jakich zostały pobrane pliki lub jeśli chcesz używać danego obrazu jako logo swojej np. Marki odzieżowej, musisz wykupić licencję na tą grafikę.

Poznawanie ludzi w sieci

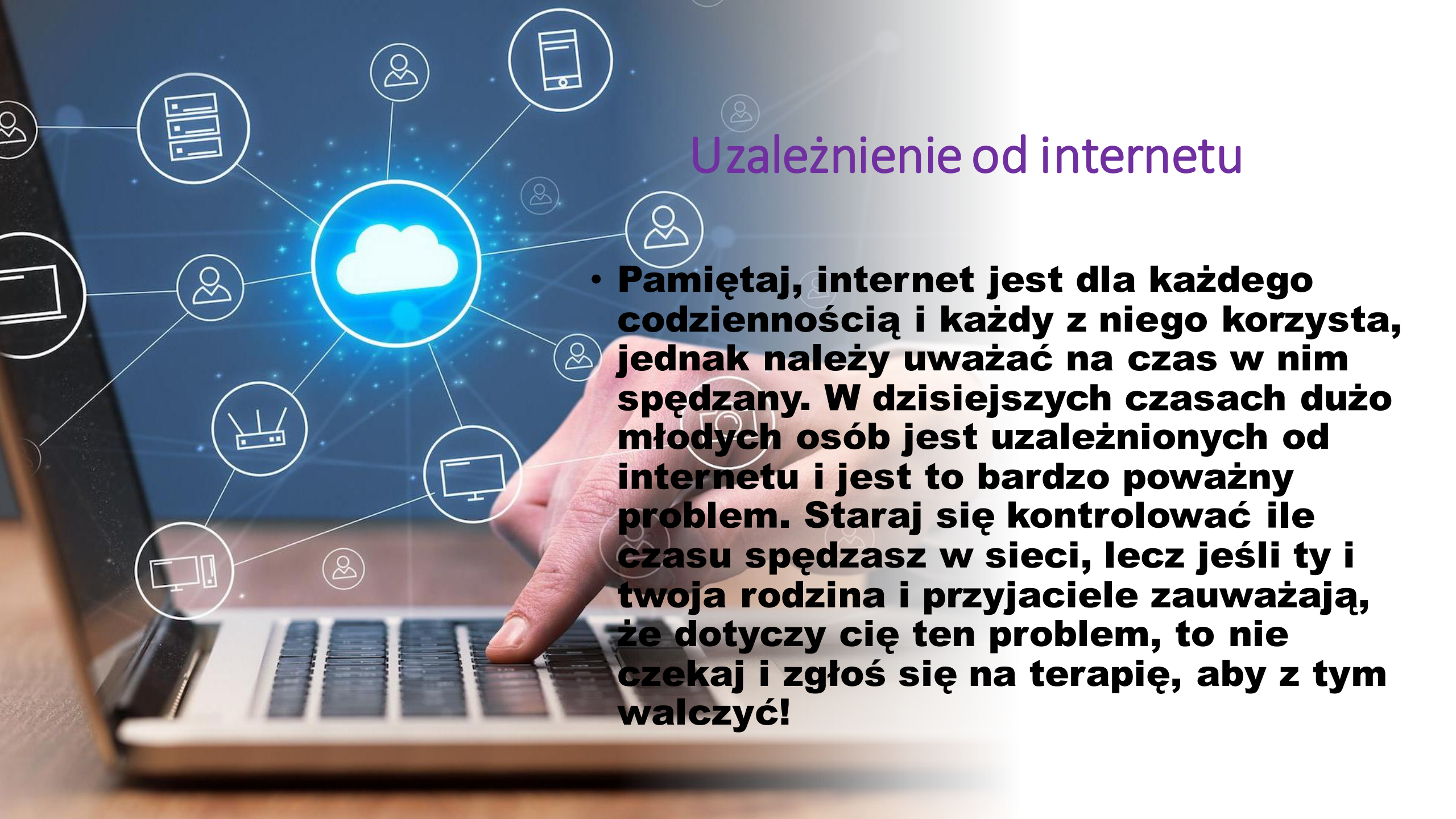
Gdy ktoś ci nieznany w sieci zacznie do ciebie wypisywać, dzwonić, zagabywać czy zaczepiać musisz niezwłocznie zgłosić się do rodziców, opiekunów lub innej osoby dorosłej, która jest bardziej doświadczona i będzie wiedzieć co zrobić w takiej sytuacji.

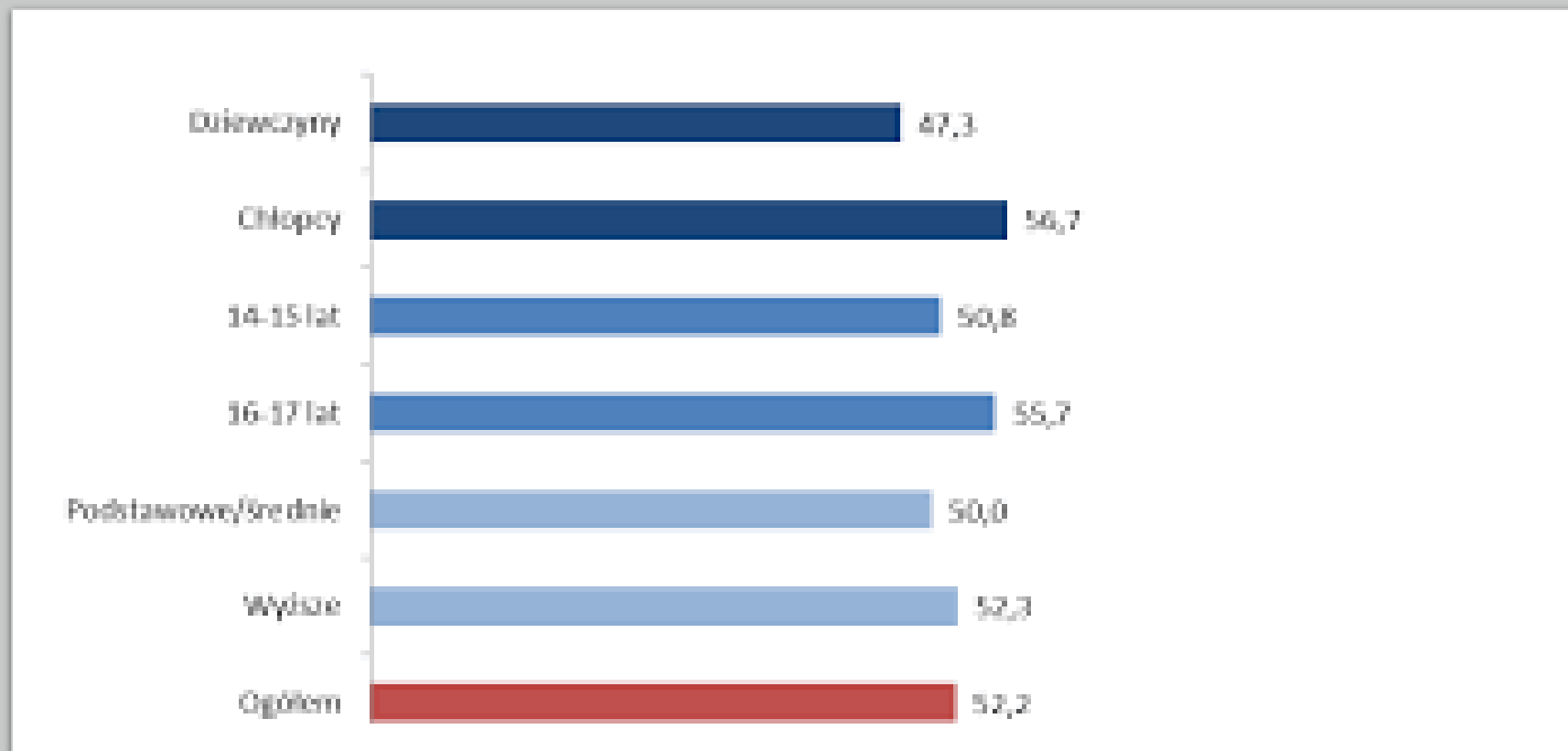
Jeśli taka sytuacja będzie miała miejsce, to absolutnie nie odpisuj takiej osobie i najlepiej zablokuj tą osobę.



Uzależnienie od internetu

- Pamiętaj, internet jest dla każdego codziennością i każdy z niego korzysta, jednak należy uważać na czas w nim spędzany. W dzisiejszych czasach dużo młodych osób jest uzależnionych od internetu i jest to bardzo poważny problem. Staraj się kontrolować ile czasu spędzasz w sieci, lecz jeśli ty i twoja rodzina i przyjaciele zauważają, że dotyczy cię ten problem, to nie czekaj i zgłoś się na terapię, aby z tym walczyć!

- 
- ## Uzależnienie od internetu
- **Pamiętaj, internet jest dla każdego codziennością i każdy z niego korzysta, jednak należy uważać na czas w nim spędzany. W dzisiejszych czasach dużo młodych osób jest uzależnionych od internetu i jest to bardzo poważny problem. Staraj się kontrolować ile czasu spędzasz w sieci, lecz jeśli ty i twoja rodzina i przyjaciele zauważają, że dotyczy cię ten problem, to nie czekaj i zgłoś się na terapię, aby z tym walczyć!**



Wykres osób korzystających z sieci

Jeśli masz te objawy, możliwe, że jesteś uzależniony od internetu!!!

Dużo czasu
spędzonego przed
komputerem

Niepokój, złe
samopoczucie,

Nadpobudliwość,
rozdrażnienie,

Agresywne
zachowanie,

Lęk, depresja po
odejściu od
komputera,

Myślenie, mówienie i
częste wykonywanie
czynności związanych
z komputerem,

Zaniedbywanie
obowiązków,

Rezygnacja z innych
form spędzania czasu,

Unikanie kontaktów z
równieśnikami i
rodziną,

Okłamywanie
rodziców.



Choroby związane z nadmiernym korzystaniem z komputera/telefonu

- **Dyskopatia** – jest to pierwszy z etapów choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa.
- **Siecioholizm** - czyli silne uzależnienie od sieci.
- **Erotomania internetowa** – polega głównie na oglądaniu filmów i zdjęć z materiałami pornograficznymi.
- **Socjomania internetowa** – jest to uzależnienie od kontaktowania społecznego przez internet

Szkodliwe treści
które możesz
spotkać w sieci

- **pornografia**
- **przemoc**
- **wulgarność**
- **rasizm, ksenofobia i homofobia**
- **sekty i inne grupy**
- **używki**
- **broń i hazard**

Prawa autorskie

- Pamiętaj, że umieszczając zdjęcia, filmy czy inne dokumenty musisz mieć prawa do tych dokumentów!
- Umieszczanie dokumentów bez zgody ich właścicieli grozi grzywną!
- Pozwól artystom zarobić na życie – nie ściągaaj muzyki i filmów z Internetu!



Pomocne rady

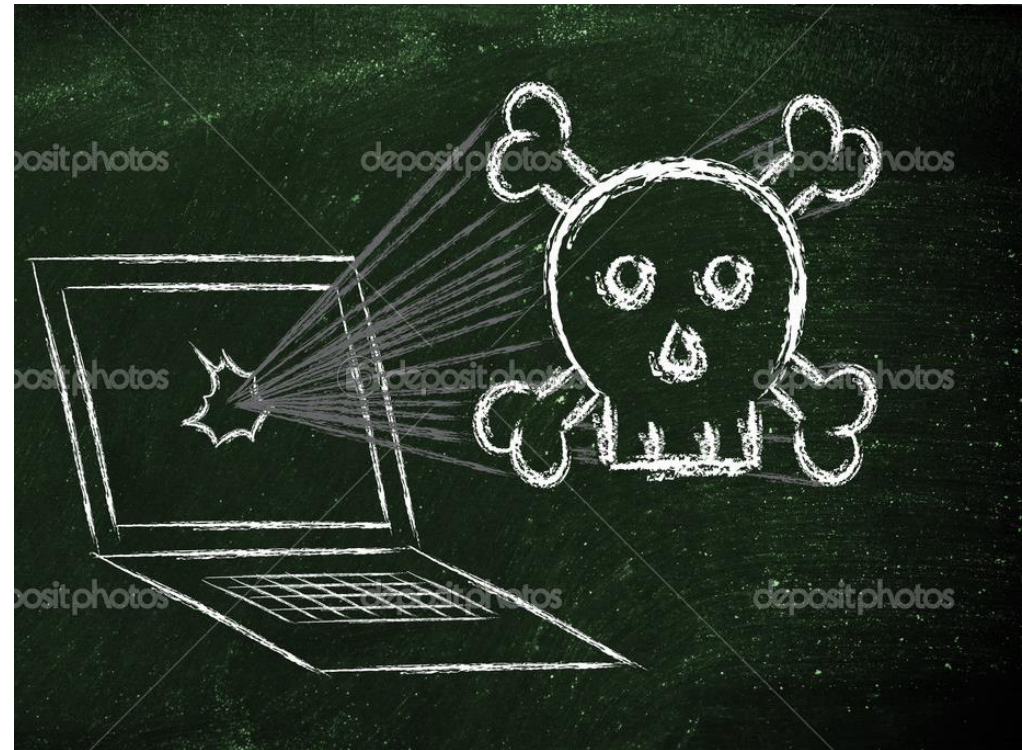
- **Pod żadnym pozorem nie udostępniaj nikomu swoich haseł na pocztę i inne portale**
- **Nie komunikuj się z osobami których nie znasz**
- **Korzystaj z bezpiecznych programów**
- **Zabezpiecz swój komputer**
- **Korzystaj ze znanych ci stron internetowych**
- **Chroń swoje dane osobowe**
- **W razie kłopotów należy zawiadomić dorosłych**
- **Nie spotykaj się z osobami poznanymi przez Internet**

**BEZPIECZNY
INTERNET**



Spam i wirusy

- **Wirusy i złośliwe programy**– wirusy i inne złośliwe programy mogą zniszczyć pliki na Twoim komputerze i wyzyskać prywatne informacje.
- **Spam** – spam można porównać do ulotek zostawianych przed drzwiami lub wkładanych za wycieraczki samochodów. To wiadomości e-mail, które trafiają na Twoją skrzynkę, choć nie czekałeś na nie i nie są Ci potrzebne.





Dziękuję za
obejrzenie
mojej
prezentacji.

Zdjęcia oraz informacje zostały pobrane z tych stron:

<https://mitsmr.pl/b/media-spolecznosciowe-musza-zmienic-swoj-model-biznesowy/P1CMQPgzO>

<http://sosw.busko.pl/zyczenia-2/>

<https://opornografii.pl/article/zasady-korzystania-z-internetu-warto-je-wprowadzic>

<https://www.orange.pl/poradnik/twoj-internet/najpopularniejsze-zagrozenia-zwiazane-z-internetem/>

<https://trybawaryjny.pl/miejsca-zajmuje-caly-internet/>

<https://pl.depositphotos.com/40408019/stock-photo-malware-threats-and-internet-security.html>

<https://4itsecurity.pl/blog/1-Bezpiecze%C5%84stwo-informacji/73-internet-zagrozenia.html>