

5. JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO W SIECI?

Korzystanie z komputera, Internetu jest rzeczą naturalną, a w ostatnim czasie wręcz konieczną. Musimy pamiętać jednak, że niesie za sobą wiele zagrożeń i można rozpatrywać cyberprzestrzeń w wielu aspektach. Należą do nich m.in.

- cyberprzemoc,
- nawiązywanie niebezpiecznych relacji,
- szkodliwe treści,
- seksting i granice prywatności,
- prawa autorskie,
- bezpieczeństwo finansów,
- wiarygodność w sieci,
- kształtowanie wizerunku w cyberprzestrzeni,
- gry komputerowe,
- nadmierne korzystanie z Internetu, gier, konsoli,
- ochrona przed wirusami itp.

Złożoność zagadnienia nie pozwala na ustalenie jednoznacznych zasad bezpieczeństwa, aczkolwiek każdy rodzic powinien mieć na uwadze poniższe kwestie.

Jak zapobiegać

- ✓ Sami stosujemy zasady bezpiecznego korzystania z sieci i uczymy swoje dzieci właściwego postępowania
- ✓ Włączamy opcję aktualizacji oprogramowania we wszystkich urządzeniach (komputery, tablety, smartfony, konsole)
- ✓ Zadbajmy, aby były zainstalowane programy antywirusowe, a ich aktualizacje były włączone
- ✓ Pamiętajmy o zaporze firewall to „niewidzialna” ściana chroniąca komputer. Jeśli mamy wątpliwości czy to zabezpieczenie działa w naszym komputerze zapytajmy specjalistę
- ✓ Pamiętajmy o tworzeniu kopii zapasowych swoich danych (na zewnętrznych nośnikach danych lub w tzw. Chmurze internetowej)
- ✓ Stosujemy podstawowe dobre nawyki bezpiecznego korzystania z sieci
- ✓ Nie otwierajmy załączników e-maili pochodzących z nieznanych źródeł, ponieważ mogą zawierać wirusy bądź inne szkodliwe programy. Nie klikamy na adresy internetowe zawarte w e-mailach pochodzących z nieznanych źródeł, ponieważ mogą prowadzić do zarażonych stron internetowych lub stron wyłudzających nasze prywatne dane.
- ✓ Unikamy połączeń ze stronami, które nie budzą zaufania, a w szczególności nie wpisujemy na takich stronach naszych identyfikatorów i haseł
- ✓ Na smartfonach i tabletach instalujemy aplikacje pochodzące z zaufanych źródeł (np. ze sklepów producentów systemów operacyjnych – Google/Android, Apple/iOS) – szkodliwe aplikacje z innych źródeł mogą np. wykraść listy kontaktów i inne dane, a także zawirusować urządzenia
- ✓ Zmieniamy hasła do urządzeń, aplikacji i serwisów internetowych.
- ✓ Hasła powinny być odpowiednio długie i zawierać małe, duże litery, cyfry, a także znaki specjalne, a jeśli to możliwe używajmy tzw. uwierzytelnień dwustopniowych (np. token czy sms w telefonie)

Jak reagować ?

- ✓ Rozmawiamy z dziećmi i młodzieżą o wszelkich niepokojących symptomach czy zaobserwowanych zjawiskach, a także starajmy się odpowiednio reagować
- ✓ Jeśli komputer przestaje sprawnie działać, jest wolny, zawiesza się, nie zawsze oznacza to jakąś awarię, sprawdźmy czy nie jest zainfekowany, upewnijmy się, że posiada działający program antywirusowy i ustalmy datę ostatniej aktualizacji, a następnie przeskanujemy programem antywirusowym całą zawartość urządzenia
- ✓ Jeśli korzystamy z usług operatora Internetu dbającego o bezpieczeństwo, w przypadku problemów zwróćmy się do odpowiedniego zespołu (dane w umowie),
- ✓ Nie wpadajmy w panikę, poszukajmy pomocy.

Gdzie mogę szukać pomocy?

800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli, bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy, a także pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–15.00. Więcej informacji znajdziesz na stronie <https://800100100.pl/>

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatny i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży, dostępny jest codziennie od 12.00 do 2.00 w nocy. Dzieci i młodzież mogą także zarejestrować się na stronie internetowej i napisać wiadomość do konsultantów pełniących dyżur online. Więcej informacji znajdziesz na stronie <https://116111.pl/>

Dyżurnet.pl- przyjmuje anonimowe zgłoszenia za pomocą formularza na stronie www.dyzurnet.pl, na adres e-mailowy dyzurnet@dyzurnet.pl lub za pomocą infolinii 0 801615 005.

Przydatne Strony

- [akademia naSK www.akademia.nask.pl](http://akademia.nask.pl)
- [program Saferinternet www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)
- Strona kampanii „nie zagub dziecka w sieci” www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci
- cybernauci www.cybernauci.edu.pl
- cyfrowobezpieczni www.cyfrowobezpieczni.pl
- fundacja orange www.fundacja.orange.pl
- fundacja dajemy dzieciom Siłę www.fdds.pl

Pełna wersja poradnika dla rodzica „Jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo w internecie” znajduje się **podlinkiem**

<https://akademia.nask.pl/pliki/2-jak-zapewnic-dzieciom-bezpieczenstwo-w-internecie-poradnik-dla-rodzicow.pdf>