

**BEZPIECZNY INTERNET   
 - wskazówki dla uczniów**

**Drodzy Uczniowie!!!**

**PAMIĘTAJCIE I PRZESTRZEGAJCIE PONIŻSZYCH ZASAD :**

1. **Chrońcie swoją prywatność !**

Nie podawajcie osobom nieznajomym swoich danych osobowych, takich jak : imię, nazwisko, numer telefonu, hasło dostępu czy adres domowy.

**2. Zadbajcie o swój wizerunek !**

Jeśli publikujecie w sieci swoje zdjęcia, zadbajcie by widzieli je tylko Wasi znajomi. Nie umieszczajcie w sieci zdjęć, które mogą Wam zaszkodzić dziś lub za jakiś czas. To samo dotyczy zdjęć Waszych znajomych. Nie umieszczajcie ich w sieci bez ich zgody, złośliwie lub dla żartów.

**3. Nie ufajcie w sieci osobom , których nie znacie!**

Nigdy nie możecie ufać komuś poznanemu w sieci. Pamiętajcie, że ktoś po tamtej stronie może być całkiem kimś innym, może udawać kogoś innego, może przedstawiać się np.: za WASZEGO RÓWIEŚNIKA a w rzeczywistości jest OSOBĄ DODOSŁĄ, która chce wzbudzić Waszą sympatię a później wyrządzić WAM KRZYWDĘ.

**4. Mówcie, jeśli coś jest nie tak !**

W sytuacji, kiedy ktoś lub coś WAS w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedzcie o tym RODZICOM, WYCHOWAWCOM, DOROSŁYM lub skontaktujcie się z TELEFONEM ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY , dzwoniąc pod bezpłatny numer 116 111.

**5. Szanujcie innych w sieci i nie pozwólcie się obrażać!**

Kiedy ktoś obrazi WAS lub zrobi WAM PRZYKROŚĆ nie odpowiadajcie mu. Powiedzcie DOROSŁEMU. On będzie wiedział co ma zrobić. Pamiętajcie, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażajcie, nie obrażając nikogo. Nie reagujcie agresją na agresję - BĄDŹCIE MĄDRZY!

**6. Korzystajcie z Internetu z umiarem, pamiętajcie, że to ZŁODZIEJ CZASU!**

Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić WASZEMU zdrowiu  
i pogorszyć kontakty ze znajomymi, kolegami, koleżankami, przyjaciółmi a nawet rodziną.

Internet i komputer oraz telefon, tablet, laptop mogą pomagać nam w wielu codziennych zadaniach szczególnie teraz kiedy musimy systematycznie z nich korzystać do uczenia się poza szkołą . Mogą być także częścią naszej rozrywki . Nie należy jednak spędzać zbyt wiele czasu przed monitorem. Aby być zdrowym i zadowolonym - bądź aktywny! Komputer nie zastąpi spaceru, przyjaciół, zabawy i rozmów z rodzeństwem i rodzicami. Zamiast siedzenia przed monitorem wykonuj rzeczy, które najbardziej lubisz robić w wolnym czasie.