

DBI w ZSO  
w Głogowie Młp.



# Dzień Bezpiecznego Internetu

2023 | Wtorek  
7 lutego

**Działajmy razem!**

ORGANIZATORZY



PATRONATY HONOROWE

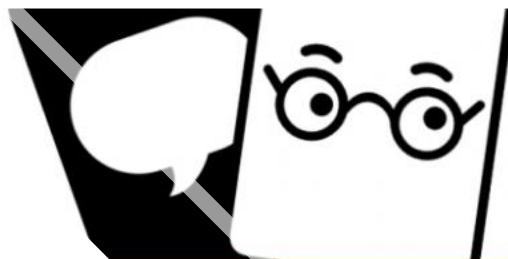


GŁÓWNY PARTNER PARTNERZY



## Materiały edukacyjne

MASZ  
DOSTĘP  
DO WIEDZY!



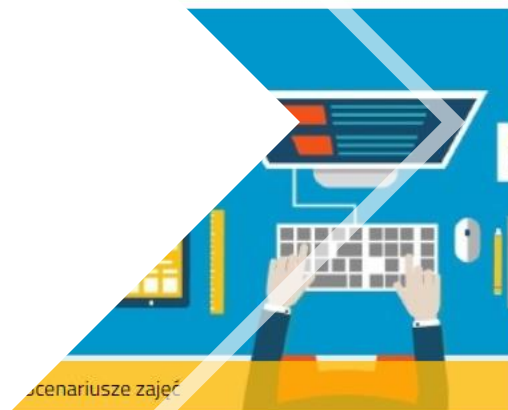
Spolecznościowych



SELMA - pokonaj hejt



Materiały multimedialne



scenariusze zajęć



Poradniki i broszury



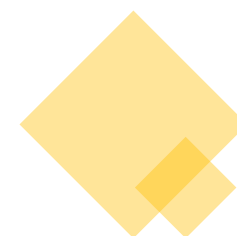
Podcasty i audiobooki



Kursy e-learning



Gadanie o Internecie - webinaria dla młodzieży



# POMOC

**116 111**



TELEFON ZAUFANIA  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

**800 100 100**



TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI  
W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

**dyżurnet.pl**

ZGŁASZANIE NIELEGALNYCH TREŚCI  
ZNALEZIONYCH W INTERNECIE

**Wszyscy mamy pytania  
Znajdź odpowiedź na swoje**



### Przyjaźń, miłość, relacje

Relacje, w które wchodzimy dostarczają nam wielu emocji. Są chwile, kiedy przyjaciele nas potrzebują i takie, kiedy zupełnie nie możemy się dogadać. Wtedy mogą powodować stres i niepokój. Możesz też mieć wiele pytań dotyczących wchodzenia w związki partnerskie.



### Dom i rodzina

Istnieje wiele powodów, dla których ludzie się rozstają. Rozwód rodziców nigdy nie jest jednak Twoją winą. Sytuacja w domu, relacja z rodzicami czy rodzeństwem może być powodem zmartwień i niepokojów. Sprawdź, co możesz zrobić, aby poczuć się lepiej.



### Przemoc

Każdy rodzaj przemocy: fizycznej, psychicznej, wykorzystanie seksualne czy przemoc w internecie może wywołać wiele trudnych uczuć i sprawić, że poczujesz się źle ze sobą. Przemoc nigdy nie jest Twoją winą. Dowiedz się więcej o uzyskiwaniu pomocy.



# Złość? Smutek? Lęk? Z nami możesz porozmawiać o wszystkim!

zadzwoń

☎ 116111

napisz

czatuj



Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu,  
24 godziny na dobę!



Nasze rozmowy i korespondencja jest poufna. To  
znaczy, że nie powiemy nikomu o tym, o czym  
rozmawiamy.



W sytuacji zagrożenia Twojego życia lub zdrowia  
skontaktujemy się z osobami, które zadbają o Twoje  
bezpieczeństwo.



Wszyscy mamy pytania  
Znajdź odpowiedź na swoje



Wszystko, co udostępniamy  
w internecie, buduje

## **NASZ WIZERUNEK.**

dobrze się bawiąc  
w gronie przyjaciół,  
rozluźniamy się  
i zapominamy na chwilę

### o **ZASADACH BEZPIECZNEGO UCZESTNICTWA**

w globalnej sieci.

Jednak internet nie uznaje  
przerwy  
– to, co do niego wrzucimy,  
zostaje tam na zawsze.



Ministerstwo  
Cyfryzacji

**NASK**  
akademia

**NASK**



# 1. Czy wszystko musisz upublicznić w sieci?

**Dzielenie się ze znajomymi zdjęciami z wakacji oraz różnych spotkań i imprez towarzyskich jest bardzo przyjemne. Robią to miliony ludzi na całym świecie. Pamiętaj o kilku ważnych zasadach, które zapewnią Ci zarówno dobrą zabawę, jak i bezpieczeństwo.**

- Zastanów się, czy naprawdę musisz utrwalić na zdjęciu lub filmie każde wydarzenie. Może warto po prostu poddać się jego wyjątkowej atmosferze i nie rozpraszać fotografowaniem? Niektórzy artyści już dziś proszą swoich fanów o wyłączenie smartfonów podczas koncertów.
- Z rozważą upubliczniaj swoje zdjęcia. Przerobienie, udostępnienie jako mem, pokazanie w ośmieszającym kontekście – to tylko kilka przykładów tego, co może stać się z Twoim zdjęciem.
- Zastanów się, czy wszystkie zdjęcia i filmy nadają się do publikacji. Zwróć uwagę, czy nie przedstawiają Ciebie lub Twoich znajomych w niekorzystnym świetle i czy nie łamią prawa.
- Nigdy nie publikuj w sieci zdjęć dokumentów, np. legitymacji, dowodu osobistego czy karty debetowej, którą dostałeś od rodziców. Ktoś może wykorzystać dane, które ujawniłeś i dokonać zakupów na twój koszt. Nie pokazuj w mediach społecznościowych zdjęć biletów na koncert z widocznym kodem kreskowym – mogą one zostać wykorzystane do stworzenia ich pirackiej kopii.

# 2. Zwróć uwagę na to, co Twoi znajomi publikują w sieci

- Ustal z przyjaciółmi zasady publikowania zdjęć – pytajcie się nawzajem o zgodę, zanim cokolwiek wrzucicie do sieci.
- Korzystaj z ustawień prywatności, które umożliwią Ci blokowanie zdjęć wstawianych przez innych lub zatwierdzanie tych, na których jesteś, zanim staną się one widoczne na Twoim profilu.
- Nie zgadzaj się na upublicznianie zdjęć, które są dla Ciebie przykre, przedstawiają Cię w niekorzystnym świetle lub po prostu Ci się nie podobają. Nie wahaj się prosić autora fotografii lub filmu o usunięcie takiego materiału.

# 3. Nie oceniaj siebie na podstawie tego, co inni publikują na swoich profilach

**Nie wszystko, co widzisz w sieci jest tak piękne i doskonale, jak może się wydawać na pierwszy rzut oka.**

- Bądź krytyczny wobec zdjęć, które Twoi znajomi umieszczają w sieci. Z dużym prawdopodobieństwem opublikowali jedynie starannie wybrane, najładniejsze ujęcia.
- Nie daj się nabrać! Media społecznościowe oferują szereg narzędzi (np. filtrów), dzięki którym w dowolny sposób można poprawić i ulepszyć każde zdjęcie.
- Internetowe profile celebrytów i influencerów nie pokazują ich prawdziwego życia! Perfekcyjne wakacyjne zdjęcia i wystylizowane filmy są najczęściej opłaconymi reklamami konkretnych produktów i pracują nad nimi profesjonalne ekipy.
- Nie ulegaj presji: nie musisz mieć idealnego wizerunku! Zdjęcia z wakacji mają przypominać Ci o dobrej zabawie – nie muszą stawać w konkursie na najwspanialszy kadr roku. **POZOSTAŃ SOBĄ – GDZIEKOLWIEK JESTEŚ!**
- Piękny profil z nieskazitelnymi zdjęciami nie świadczy o tym, że czyjeś wakacje były bardziej udane, niż Twoje!





## ● cyfrowe ślady

Na podstawie zdjęć można zdobyć bardzo wiele informacji o Tobie, Twojej rodzinie i znajomych. Już sama sceneria ujęcia, tło, na którym pozujesz, zdradza, gdzie jesteś. Fotografia cyfrowa ujawnia jednak o wiele więcej i to w niewidoczny na pierwszy rzut oka sposób. W plikach JPG, oprócz obrazu, zapisywane są inne dane. Najczęściej są to: data i czas utworzenia pliku, typ użytego aparatu lub marka, model i operator smartfona, którym się posłużyłeś oraz dokładne miejsce zrobienia zdjęcia.

- Zanim opublikujesz zdjęcia z wakacji w sieci lub prześlesz je znajomym, oczyść je z metadanych dotyczących geolokalizacji i informacji o aparacie cyfrowym, którym je zrobiłeś. W internecie możesz znaleźć darmowe aplikacje, które mogą w tym pomóc.
- Możesz także wyłączyć lokalizację miejsca Twojego pobytu, zanim zrobisz zdjęcie. Wystarczy wyłączyć funkcję „Zapisywanie lokalizacji” w ustawieniach aparatu w smartfonie.
- Niektóre portale społecznościowe przy wgrywaniu fotografii automatycznie zapisują dane lokalizacyjne. Możesz zablokować tę opcję, jeśli wybierzesz polecenie: „Usuń lokalizację”.



Chcesz wiedzieć więcej?

Zajrzyj na stronę

**[www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl)**

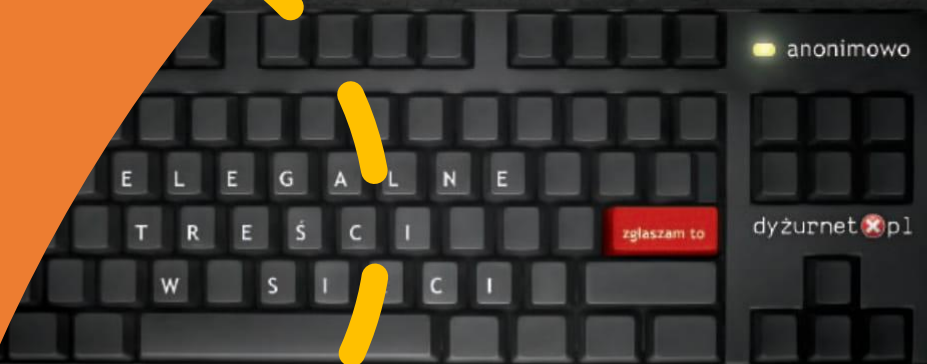
Polub nas na Facebooku

**<https://www.facebook.com/AkademiaNASK/>**





**Nadmierne korzystanie  
z komputera i Internetu  
przez dzieci i młodzież**



Zgłoś anonimowo nadużycia za pomocą formularza na stronie [www.dyżurnet.pl](http://www.dyżurnet.pl).

**Reaguj.** Pomóż budować bezpieczny Internet.

Zespół Dyżurnet.pl działa w oparciu o polskie prawo. Prowadzi również współpracę międzynarodową w ramach stowarzyszenia INHOPE.

 800 100 100  
[helpline.org.pl](http://helpline.org.pl)

połączenie  
bezpłatne

## POMOC wNET DLA MŁODYCH INTERNAUTÓW


**Pomagamy dzieciom, rodzicom i profesjonalistom w przypadkach:**

- uwodzenia dzieci w Internecie,
- przemocy rówieśniczej w sieci,
- kontaktu młodych internautów ze szkodliwymi treściami,
- kradzieży danych, nieuprawnionego dostępu do kont internetowych,
- nadmiernego korzystania przez dziecko z komputera i/lub Internetu oraz innych zagrożeń wobec młodych internautów.

**zadzwoń:**  
800 100 100

**kontakt online:**  
[www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl)



A woman with blonde hair and blue eyes is looking intently at a computer monitor. The image has a blue tint. The monitor's top edge is visible, showing a speaker grille. The background is a solid orange color with a white dashed line and a white circle on the left side.

**Ci, którzy żyją  
w wirtualnym świecie,  
tracą prawdziwe życie.**