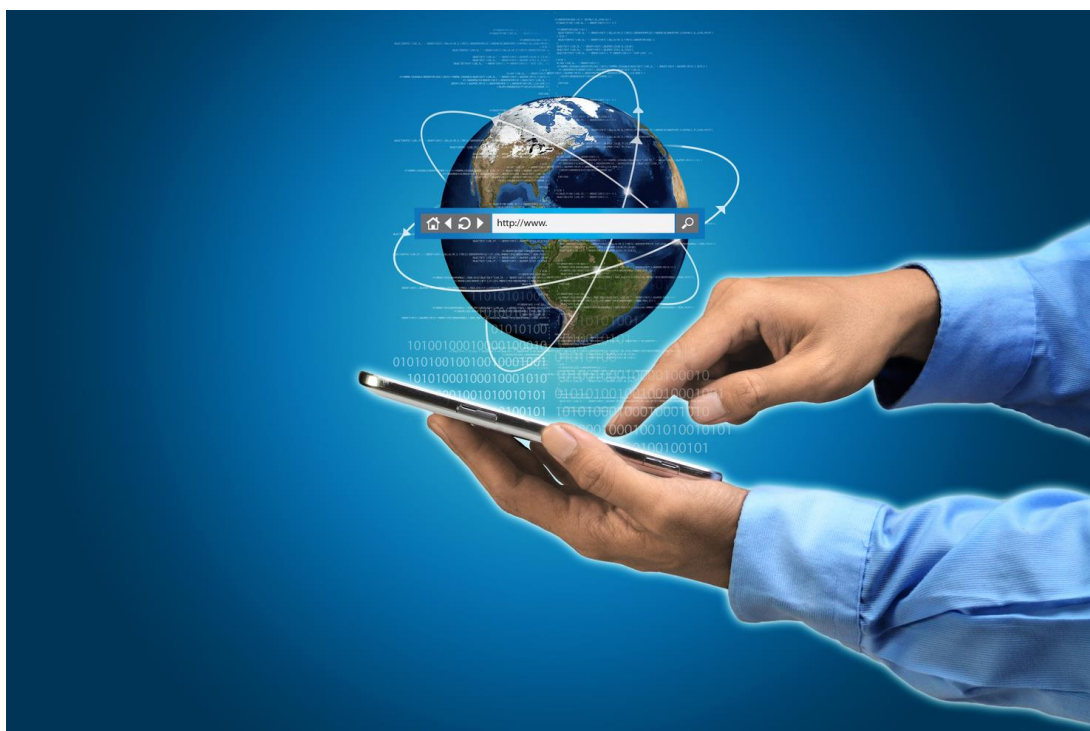


Czy w Internecie można być bezpiecznym?

Autor: Zuzanna Węglowska

Internet jest jak wielkie miasto – pełne niesamowitych miejsc, ale i zakamarków, w których lepiej zachować ostrożność.



Cześć, tu Zuzia z klasy 7. Dziś porozmawiamy sobie o **Dniu Bezpiecznego Internetu**, który jest doskonałą okazją do zastanowienia się, jak dbać o swoje bezpieczeństwo podczas korzystania z sieci.

Dzień Bezpiecznego Internetu 2025 przypada na 11 lutego, ale jego obchody w formie realizowanych w całej Polsce lokalnych inicjatyw edukacyjnych są zaplanowane aż do końca marca 2025. Warto włączyć się do tych inicjatyw.

W dzisiejszych czasach Internet jest używany na każdym kroku. Do nauki, do zabawy, kontaktu z przyjaciółmi i robienia zakupów. Jednak czy jest to bezpieczne miejsce? Odpowiedź brzmi: tak, ale jeśli znamy zasady pomagające unikania zagrożeń występujących w sieci.

Najczęstsze zagrożenia w Internecie:

1. **Cyberprzemoc** - przemoc słowna w postaci nieprzyjemnych wiadomości, komentarzy i gróźb powodujących zagrożenie i dyskomfort, np. „Nikogo nie interesują bohomyzy, jakie malujesz, skończ je publikować!”, „Jeszcze jeden fałszywy ruch, a znajdę twój adres!”



2. **Niebezpieczne kontakty**- nie każda osoba poznawana on-line jest wiarygodna i nie zawsze jest tym, za kogo się podaje, np. osoba mówiąca nam, że jest nastolatką w Waszym wieku może okazać się starszym mężczyzną, który ma wobec nas złe zamiary.



3. **Phishing i kradzież danych**- fałszywe wiadomości lub strony internetowe mogą próbować wyłudzić od nas dane osobowe, lub zawartość konta bankowego. Możemy to zinterpretować na podstawie sytuacji, która miała niedawno miejsce- na platformie Tik Tok ktoś ogłosił, że na pewnej stronie możemy dostać zestaw 12 mgiełek marki Victoria's Secret w cenie 8 złotych. Jako, iż te mgiełki cieszą się ogromną popularnością, wiele osób chciało je kupić w tak niskiej cenie. Niestety, sprzedawca akceptował tylko podanie numeru karty. Sporo osób się nabrało i podało numer karty. Niestety zamiast otrzymania paczki, włamano im się na konta i ukradziono pieniądze. To nie jest niestety jednostkowy przykład...



4. **Uzależnienie od Internetu**- zbyt częste spędzanie czasu on-line może prowadzić do poważnych problemów psychicznych i fizycznych. Ponadto FONOHOLOWIZM - uzależnienie od telefonu (smartfonu) należy do grupy uzależnień behawioralnych, podobnie jak uzależnienie od gier komputerowych czy nałogowy hazard. Warto w ramach higieny cyfrowej robić sobie czas OFFline.



Zasady dbania o bezpieczeństwo w sieci

1. **Ochrona danych osobowych** - nigdy nie podawaj w Internecie adresu, numeru telefonu, hasła do konta.



2. **Używaj silnych haseł**- używaj skomplikowanych kombinacji małych i wielkich liter, cyfr i znaków specjalnych oraz zmieniaj je regularnie, co zapobiegnie włamaniu się na Twoje konto. Używaj uwierzytelniania dwuskładnikowego – to dodatkowa warstwa ochrony dla Twoich kont.



3. **Zachowaj ostrożność wobec nieznajomych**- jeżeli osoba poznana on-line, której nie znasz osobiście wydaje się dobrym przyjacielem, nigdy nie udostępniaj jej swoich zdjęć, prywatnych informacji, ani pod żadnym pozorem nie dzwoń do niej na FaceTime (rozmowa przez kamerkę)



4. **Nie otwieraj nieznanymi linków**- mogą one zawierać złośliwe oprogramowanie dla Twojego urządzenia, lub być bardzo niebezpieczne dla Twojego zdrowia, a co gorsza życia, np. gra niebieski wieloryb.



5. **Zwierzaj się z problemów** Reaguj na hejt i dezinformację – zgłaszaj nieodpowiednie treści i nie udostępniaj niesprawdzonych informacji napotkanych w Internecie zaufanej osobie dorosłej, np. rodzicowi, nauczycielowi, lub dziadkom.

Edukacja to podstawa – uczmy siebie i innych zasad bezpiecznego korzystania z Internetu.



Poprawa higieny cyfrowej w lokalnych społecznościach to klucz do bezpieczniejszego Internetu i świadomego korzystania z technologii. Poniżej kilka pomysłów, które można wprowadzić w naszej Gminie Serock:

Warsztaty i szkolenia

- Organizowanie spotkań edukacyjnych dla dzieci, młodzieży i seniorów na temat cyberbezpieczeństwa.
- Nauka rozpoznawania phishingu, fake newsów i metod ochrony danych.

Kampanie społeczne

- Plakaty, ulotki, posty w lokalnych mediach o podstawowych zasadach higieny cyfrowej,
- Promowanie hasła „Zastanów się, zanim udostępnisz” – zwiększanie świadomości o dezinformacji,

Bezpieczne strefy internetowe

- Tworzenie miejsc z darmowym Wi-Fi z zabezpieczeniami, np. w bibliotekach, świetlicach czy Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku.
- Zachęcanie do korzystania z VPN i szyfrowanych połączeń.

Współpraca z lokalnymi szkołami i instytucjami

- Wprowadzenie lekcji o bezpieczeństwie w sieci do programów szkolnych.
- Ścisła współpraca szkoła - dom w zakresie cyfrowego bezpieczeństwa dzieci.

Promowanie cyfrowego well-beingu

- Organizowanie dni offline, zachęcanie dzieci i młodzież do aktywności bez ekranu.
- Warsztaty tematyczne pokazujące różnice i alternatywy między życiem online a offline.

Punkt konsultacyjny ds. cyberbezpieczeństwa

- Miejsce, gdzie można zgłosić problemy związane z Internetem (np. cyberprzemoc, oszustwa).
- Możliwość uzyskania pomocy w zabezpieczeniu urządzeń czy odzyskaniu dostępu do kont.

Uważam, że nawet małe działania w skali lokalnej, mogą mieć ogromny wpływ na jakość i bezpieczeństwo użytkowników sieci. Podnoszą kompetencje cyfrowe i świadomość osób korzystających z przeglądarek internetowych i dedykowanych im aplikacji i social mediów, które coraz częściej zastępują kontakty społeczne w realu.

Z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu zachęcam Was do refleksji nad swoim zachowaniem w globalnej sieci. Dbajcie o swoją cyfrową higienę i promujcie bezpieczne korzystanie z Internetu! Pamiętajcie przy tym, że każdy z nas ma realny wpływ na cyfrowy świat i treści, które w nim tworzy!

Zostawiam Was z pytaniem, co jeszcze możemy zrobić, aby Internet był bezpieczniejszy? Zachęcam, aby dobre pomysły i inicjatywy wdrażać w lokalnych społecznościach - warto działać dla dobra wspólnego.

SerockON - włącz się do miejskiego życia!

Powstała wspaniała aplikacja, zachęcam do pobrania. Aplikacja umożliwia znalezienie najbliższych wydarzeń, atrakcji a także ważnych informacji z życia Miasta i Gminy Serock.

Serock
MIASTO I GMINA

APLIKACJA SEROCK

Ważne informacje w jednym miejscu.
Komunikaty gminne dla mieszkańców.
Wydarzenia sportowe i kulturalne.
Historia gminy i atrakcje turystyczne.
Promocja lokalnego biznesu.

Na szlaku możliwości

serock.pl