



PATRONAT
PREZYDENTA
OLSZTYNA



Bezpieczny
Olsztyn

BEZPIECZNY e-OLSZTYN

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY



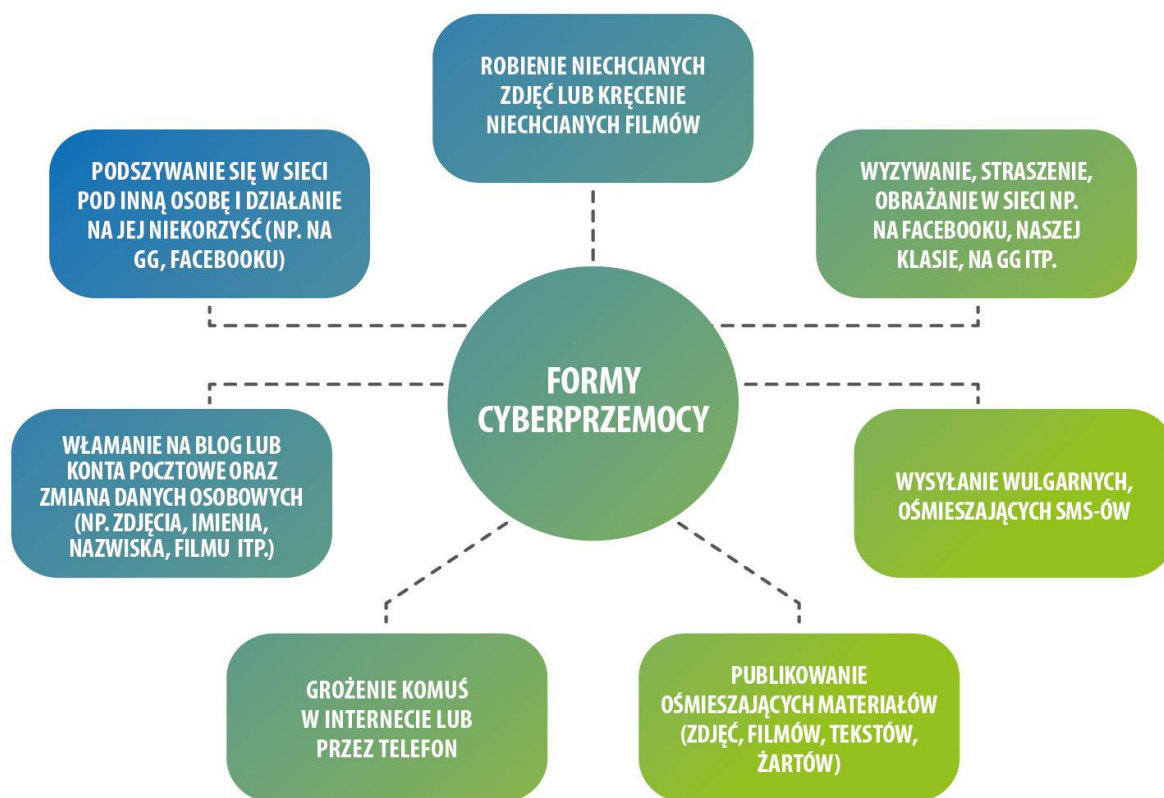
Drogi Rodzicu, Opiekunie!

Czy zastanawiałeś się kiedyś w jakim świecie żyje Twoje dziecko?

Czy znasz świat wirtualny swojego dziecka tak jak świat realny?

Czy niepokoi Cię ilość czasu, jaki Twoje dziecko spędza przed komputerem?

Czy wiesz co zrobić gdy Twoje dziecko doświadczy jednej z poniższych form przemocy?



Jeżeli nurtują Cię te i inne pytania związane z bezpieczeństwem Twojego dziecka, wnuka, w Internecie lub z czasem jakie spędza przed komputerem skontaktuj się z nami:



Aby nie stać się ofiarą

Cyberprzestępstwa pamiętaj zabezpiecz swój komputer!

JAK ZABEZPIECZYĆ KOMPUTER?

- **Surfując po Internecie zachowujemy daleko posuniętą czujność i ostrożność.** Na niektórych stronach, zwłaszcza pornograficznych i hakerskich, bardzo często znajdują się złośliwe programy, które możemy nieświadomie zainstalować na komputerze. Mogą one sparaliżować jego pracę bądź wyciągając z niego poufne dane.
- **Korzystajmy z legalnego systemu operacyjnego.** Pirackie oprogramowania są nie tylko nielegalne, ale mogą zawierać też programy szpiegujące, które bez naszej wiedzy zainstalują się w komputerze. Będą podglądały wszystko, co wpisujemy na klawiaturze i przekazywały tę wiedzę niepożądanym osobom. W ten sposób możemy utracić kody dostępu do naszych kont internetowych, poczty i autoryzowanych stron.
- **Zainstalujmy program antywirusowy i antyszpiegowski** - darmowe wersje takich programów można znaleźć w Internecie i legalnie je ściągnąć. Programy te uchronią nasz komputer przed wirusami i programami hakerskimi.
- **Warto też zaopatrzyć się w tzw. firewall** (dosł. ścianę ogniową), która zablokuje próby włamania się z sieci do naszego komputera. Z Internetu możemy pobrać darmowe oprogramowanie tego typu.
- **Regularnie aktualizujmy: system operacyjny, oprogramowanie antywirusowe i antyszpiegowskie i inne programy, których używamy podczas łączenia się Internetem.** Luki w oprogramowaniu mogą posłużyć do włamania się do komputera.
- **Nie otwierajmy e-maili od nieznanych adresatów i nie używajmy linków rozsyłanych w niechcianej poczcie (tzw. spamie) oraz przez komunikatory.** Mogą prowadzić do niebezpiecznych stron lub programów. Użycie oprogramowania antyspamowego znacznie ogranicza ilość niechcianej poczty.
- **Komunikatory internetowe** (np. Skype, Gadu-Gadu) **są bezpieczne pod warunkiem,** że rozmawiamy tylko ze znanymi nam osobami i nie korzystamy z linków oraz plików przesyłanych przez niewiadomych nadawców.
- **W przeglądarkach internetowych można ustawić opcję filtra rodzinnego lub zainstalować na komputerze oprogramowanie,** które uniemożliwi młodszemu członkowi rodziny korzystanie z niepożądanych stron.



Korzystasz z kart płatniczych?

PAMIĘTAJ!

- Podczas transakcji **nie należy tracić karty z pola widzenia**. Po transakcji należy ją odebrać bez zbędnej zwłoki.
- Należy zachować rozwagę przy przekazywaniu numeru karty. **Nie należy udostępniać numeru karty nikomu, kto do nas dzwoni**, również w sytuacji, gdy osoba dzwoniąca informuje, że są problemy z komputerem i proszą o weryfikację informacji. Nie ma zwyczaju by firmy dzwoniły prosząc przez telefon o numer karty kredytowej. Jeżeli to my inicjujemy połączenie, również nie należy udostępniać numeru karty przez telefon, gdy nie mamy pewności, że rozmówca zasługuje na zaufanie.
- **Nigdy nie odpowiadaj na pocztę elektroniczną, z której wynika konieczność podania informacji o karcie**. Nigdy też nie odpowiadaj na maile które zapraszają do odwiedzenia strony internetowej w celu weryfikacji danych, w tym o kartach. Ten rodzaj oszustwa jest nazywanych „phishingiem”.
- **Nie zapisuj kodu PIN na karcie, ani nie przechowuj go razem z kartą** (na wypadek kradzieży portfela czy portmonetki).
- **Chroń swój numer karty i inne poufne kody umożliwiające dokonane transakcji** (np. numer PIN, numer CVV 2, numer CVC2), by obcy nie mogli wejść w jego posiadanie, rejestrując obraz karty np. przy użyciu telefonu komórkowego z aparatem fotograficznym, kamerą video lub w inny sposób.
- **Przed wyrzuceniem niszcz wszystkie dokumenty**, które zawierają pełen numer karty.
- Jeśli się przeprowadzasz, **nie zapomnij jak najszybciej poinformować banku, który wydał karty, o zmianie adresu**.
- **Jeżeli byłeś w sytuacji, która sprzyja kradzieży sprawdź czy masz karty** (np. w przedziale pociągu, gdy rozpoczynasz podróż).
- **Nigdy nie należy podawać informacji o karcie na stronach, które nie są bezpieczne** (np. strony ze zdjęciami pornograficznymi lub strony nieznanych szerzej firm oferujące markowy towar po rewelacyjnych cenach).

Co zrobić, żeby nie zostać ofiarą cyberprzemocy?

- Dbaj o prywatność swoich danych osobowych,
- Zapewnij swoim profilom w sieci status prywatny,
- Chronь hasła i loginy,
- Nie zamieszczaj w sieci swoich zdjęć i filmów,
- Nie zamieszczaj na portalach społecznościowych swojego numeru telefonu.

Co zrobić będąc świadkiem cyberprzemocy?

- Nie przysyłaj dalej krzywdzących materiałów,
- NIE ZWLEKAJ, Reaguj!
- Poinformuj o krzywdzie kolegi/koleżanki kogoś dorosłego – nauczyciela, pedagoga, rodzica itp.,

Co robić, gdy staniesz się ofiarą cyberprzemocy?

- Powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej - z jej pomocą będzie Ci łatwiej poradzić sobie z tą sytuacją.
- Postaraj się nie kontaktować ze sprawcą cyberprzemocy i nie odpowiadać na jego zaczepki. Dzięki temu unikniesz prowokowania go do dalszych działań.
- Zachowaj wszystkie dowody cyberprzemocy - nie kasuj smsów, e-maili, rozmów na czatach lub komunikatorach, zdjęć, jeśli ktoś dokucza Ci na jakiejś stronie www, zrób jej screen - aby zachować to, co widzisz na ekranie, wciśnij klawisz "Print Screen" (Prt Sc), a następnie otwórz program tekstowy (np. Word) lub graficzny (np. Paint) i wklej tam screen naciskając jednocześnie klawisze "Ctrl" i "V". Pamiętaj, aby zapisać plik!
- Zgłoś zdarzenie pod bezpłatnym numerem **800 100 100**, wyślij wiadomość e-mail na adres helpline@helpline.org.pl lub porozmawiaj na czacie z poziomu strony www.helpline.org.pl

Jeżeli doświadczyłaś/eś cyberprzemocy i czujesz się zraniona/y, przeżywasz to co Cię spotkało, odczuwasz nieprzyjemne myśli i uczucia, takie jak: bezradność, wstyd, upokorzenie, strach a czasem również złość - zgłoś się do:



Miejskiego Zespołu Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Olsztynie
Dział Pomocy Rodzinie PROMYK
Ul. Niepodległości 85
Tel. 89 521 35 13

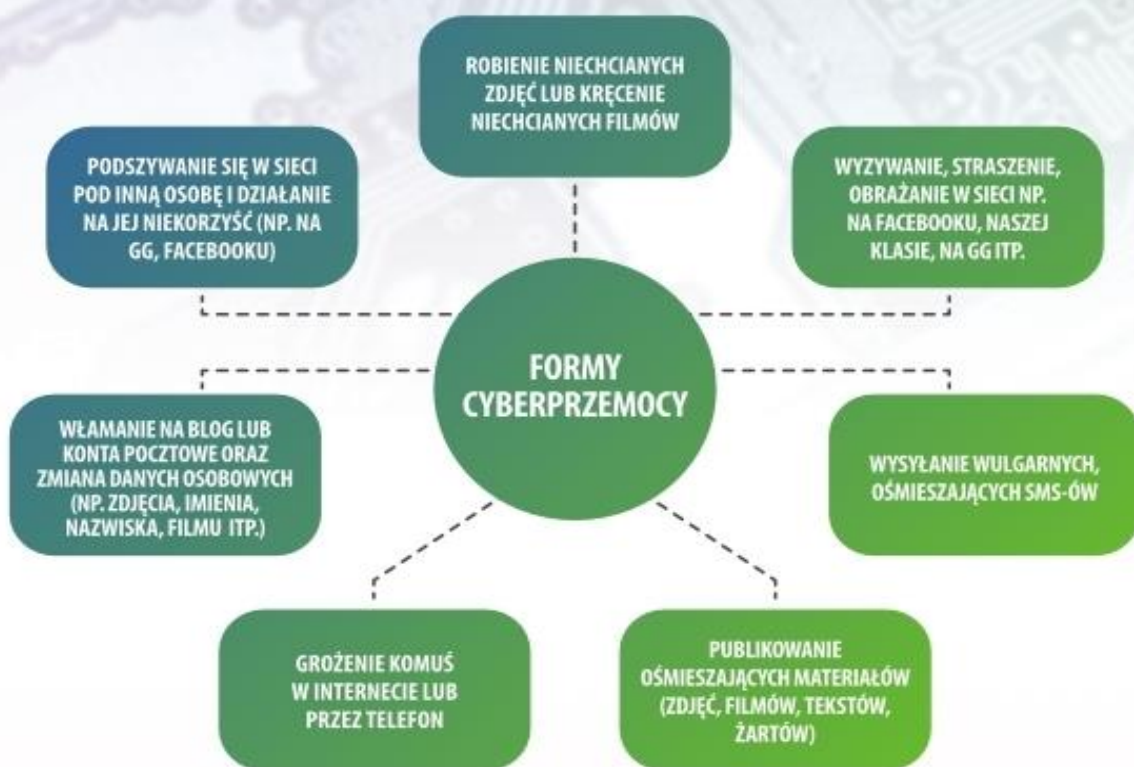
**Osoby, które doświadczają CYBERPRZEMOCY ze strony innych,
często czują się osamotnione i cierpią.**
PAMIĘTAJ! NIE JESTEŚ SAM/A!

Co to jest CYBERPRZEMOC?

Cyberprzemoc to inaczej przemoc z użyciem mediów elektronicznych, głównie Internetu oraz telefonów komórkowych.

Problem ten dotyczy przede wszystkim dzieci i młodzieży.

W Polsce doświadcza go ponad połowa młodych internautów!




Pomimo, że akty CYBERPRZEMOCY mogą wyglądać niewinnie, to potrafią wyrządzać bardzo dużą krzywdę, a przeciwdziałanie im w dużej mierze leży na barkach rodziców dzieci korzystających z dobra Internetu.



CYBERPRZEMOC może przydarzyć się każdemu, również Twojemu dziecku, wnukowi.

Dziecko, które staje się ofiarą cyberprzemocy, często staje się osamotnione i bezradne wobec działań swoich rówieśników. W przeciwieństwie do przemocy fizycznej, cyberprzemoc nie zostawia śladów na ciele i nie widać jej gołym okiem. Dzieci, które doświadczyły cyberprzemocy czują się zranione i bardzo przeżywają to, co je spotkało. Pojawiają się u nich nieprzyjemne myśli i uczucia takie jak bezradność, wstyd, upokorzenie, strach a czasem również złość. Osoba, której przytrafiła się taka sytuacja często ma wrażenie, że wszyscy widzieli lub mogą zobaczyć te nieprzyjemne materiały. Obawia się, że jej znajomi odwrócą się od niej i nie będzie mogła liczyć na ich wsparcie. To powoduje, że czuje się bardzo samotna w tym, co ją spotkało.

RODZICU, co możesz zrobić?

- Porozmawiaj z dzieckiem i dowiedz się co się dzieje. Postaraj się zdobyć jak najwięcej informacji na temat jego problemu. Postaraj się dowiedzieć kim jest sprawca - Twoje dziecko może tego nie wiedzieć. Wspólnie zastanówcie się, co można zrobić w tej sytuacji. Poszukaj psychologicznej pomocy dla dziecka.
 - Skontaktuj się ze specjalistami- możesz potrzebować wsparcia psychologa i pomocy prawnika. Pomocy możesz szukać w **Miejskim Zespole Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Olsztynie**
Dział Pomocy Rodzinie PROMYK
ul. Niepodległości 85
tel. 89 521 35 13
- 
- Zabezpiecz dowody cyberprzemocy. Zachowaj wszystkie wiadomości, treści, filmy, zdjęcia, sms-y, komentarze, itp.
 - Skontaktuj się ze szkołą. Wspólnie z pedagogiem, dyrektorem spróbujcie ustalić możliwości działania.

PAMIĘTAJ!

- Czasem dzieci świetnie ukrywają, że mają trudność z czymś, co spotkało je w Internecie –zawsze warto, aby po takim doświadczeniu dziecko porozmawiało z psychologiem.
- Cyberprzemoc nie musi mieć logicznej przyczyny. Pomóż zrozumieć dziecku, że to nie ono jest winne. Za tą sytuację odpowiada sprawca cyberprzemocy.

Co możesz zrobić, aby przeciwdziałać cyberprzemocy?

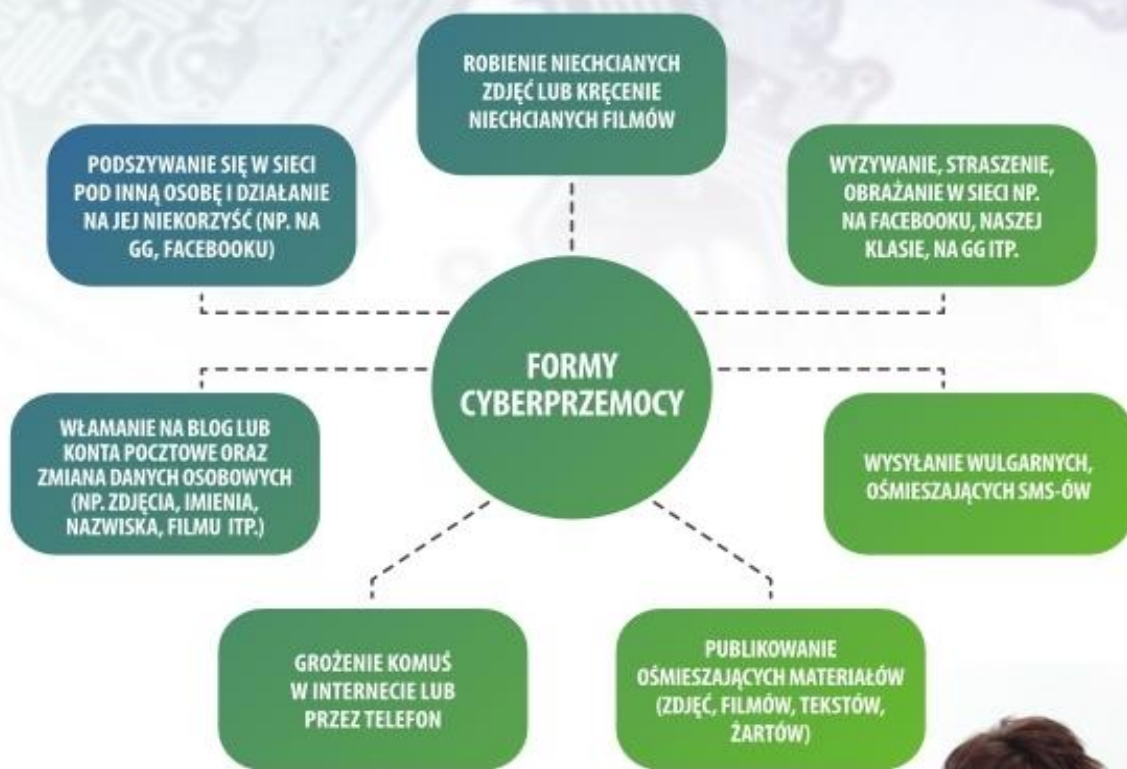
- Rozmawiaj z dzieckiem na temat cyberprzemocy. Poinformuj je o tym, jak uniknąć takich sytuacji oraz jak na nie reagować.
- Przekaż dziecku, by nigdy nie krzywdziło swoich rówieśników w sieci oraz uczul, że zasady obowiązujące w świecie realnym również obowiązują w świecie wirtualnym.
- Uczul dziecko, by nie pozostawiało obojętne wobec krzywdy innych i zawsze zgłaszało dorosłym zaobserwowane przypadki cyberprzemocy.

DROGI RODZICU, OPIEKUNIE! Czy wiesz czym jest zjawisko CYBERPRZEMOCY??

Cyberprzemoc to inaczej przemoc z użyciem mediów elektronicznych, głównie Internetu oraz telefonów komórkowych.

Problem ten dotyczy przede wszystkim dzieci i młodzieży.

W Polsce doświadcza go ponad połowa młodych internautów!



Pomimo, że akty CYBERPRZEMOCY mogą wyglądać niewinnie, to potrafią wyrządzać bardzo dużą krzywdę, a przeciwdziałanie im w dużej mierze leży na barkach rodziców dzieci korzystających z dobra Internetu.

Jeżeli Twoje dziecko doświadczyło jednej w w/w form cyberprzemocy zgłoś się do nas:

Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Olsztynie
Dział Pomocy Rodzinie PROMYK
Ul. Niepodległości 85
Tel. 89 521 35 13

