



## **AKO BEZPEČNE POUŽÍVAŤ INTERNET ?**

### **AKO POSTUPOVAŤ PRI KYBERŠIKANĚ?**

V súčasnej dobe dobrovoľnej domácej izolácie kvôli hrozbe koronavírusu mnoho žiakov trávi značnú časť svojho voľného času pri tabletoch, počítačoch, či smartfónoch. Vo virtuálnom prostredí je nutné dodržiavať určité pravidlá, preto je vhodné dodržiavať nasledovné odporúčania:

1. Vždy rešpektuj ostatných užívateľov internetu, nerob druhým to, čo nechceš, aby robili tebe, zoznám sa s pravidlami chatu a diskusie, nech vieš čo je zakázané.
2. Odborné pravidlá a odporúčania, ktoré sú v súvislosti s bezpečným používaním internetu, najdešaj na [www.e-bezpečí.cz](http://www.e-bezpečí.cz), [www.zodpovedne.sk](http://www.zodpovedne.sk)
3. Nezverejňuj svoje fotografie a videá na internetových stránkach a sociálnych sieťach; nedávaj nikomu svoju adresu ani telefónne číslo.
4. Neposielaj nikomu, svoju fotografiu a už vôbec nie intímnu, neprehrádzaj svoj vek. Fotografie môžu byť následne nevhodne upravené a šírené po internete.
5. Udržuj svoje heslá a e-mail v tajnosti, nech o ňom nevie ani najbližší kamarát, kamarátka. V prípade podozrenia, že niekto tvoje heslo zneužil, ihneď si ho zmeň.
6. Vytvor si bezpečné heslo – je to kombinácia malých a veľkých písmen, číslíc a znakov. (napr. heslo adam zmeň na Ad2am5).
7. Nenadväzuj cez internet vzťahy s osobami, ktoré nepoznáš, nedohováraj si schôdzku cez internet, pokiaľ o tom nepovieš aj niekomu ďalšiemu – najlepšie aspoň jednému z rodičov. Požiadaj rodiča, aby na prvé stretnutie s kamarátom, ktorého poznáš len z virtuálneho prostredia, išiel bezpodmienečne s tebou. Nie je to hanba. Ide o tvoju bezpečnosť. Niektorí ľudia si vytvárajú falošné profily.
8. Zváž, komu prezradíš svoj email, telefónne číslo alebo adresu, komu dáš prístup k svojim fotografiám alebo profilu, komu dovoľíš, aby ťa odfotil alebo natočil na video.

9. Keď ukončíš prácu na počítači, nezabudni sa odhlásiť, hlavne ak používaš počítač v škole alebo u kamarátov, opatrnosťou sa chrániš pred možným nabúraním do tvojho profilu a následne pred ubližovaním.
10. **Ak sa ti na internete niekto vysmieva, nadáva ti, vyhráža sa ti alebo ti ináč ubližuje, nemá na to právo a ty sa vždy môžeš nejakým spôsobom brániť.** Daj agresorovi pokojne a dôrazne najavo, že si takéto správanie neželáš, a ďalej s ním nekomunikuj. Ak takéto správanie neprestane ide o kyberšikanovanie a kyberšikanovanie je trestný čin. Ďalšie formy kyberšikanovania sú napríklad: urážanie, obťažovanie, vydieranie, zverejňovanie trápnych alebo upravených fotografií a videí so zverejnením ktorých obeť nesúhlasí, šírenie osobných informácií a klebiet, vytváranie falošných a posmešných profilov či nenávistných skupín, kybernetické prenasledovanie. Pozri si stránky [www.kybesikanovanie.sk](http://www.kybesikanovanie.sk), [www.zodpovedne.sk](http://www.zodpovedne.sk)
11. **Ak kyberšikanovanie neprestáva, nenechávaj si to pre seba – nájdi vo svojom okolí osobu, ktorej dôveruješ a požiadaj ju o pomoc. Môže to byť kamarát, alebo niekto dospelý – rodič, učiteľ, psychológ, môžeš kontaktovať aj políciu, alebo linku [www.pomoc.sk](http://www.pomoc.sk) (116 111).**
12. **Agresora zablokuj a nahlás ho administrátorovi stránky.**
13. **Všetky dôkazy súvisiace s kyberšikanovaním (SMS správy, e-maily, fotografie, videá, komentáre) si odkladaj, odfoť do mobilu, vytlač, budú slúžiť ako dôkaz pri vyšetrovaní.**
14. **Ak si všimneš, že niekto niekomu na internete alebo pomocou mobilu ubližuje, posmieva sa mu, ponižuje ho, zastráhuje nezostaň ticho – pomôž obeti tým, že prejavíš záujem, nahlásiš kyberšikanovanie dospelému.**
15. **Daj najavo svoj odmietavý postoj k takémuto správaniu tým, že sa nepridáš, nelajkuješ, nezdielaš komentáre, fotografie, videá.**
16. **Ak si to ty, ktorý na internete niekomu nadáva, vysmieva sa alebo vyhráža, nezabúdaj, že niekomu môžeš veľmi ublížiť. To čo je pre teba zábava, môže inému spôsobiť silné zranenie.**

Spracovala: PhDr. Alena Miklušová  
sociálna pedagogička CPPPaP