

LÉGY BIZTONSÁGBAN!

Védd a személyes adataidat és a rólad készült képeket!

Sose ossz meg az interneten:

Személyes adatokat: sem a sajátodat, sem az ismerőseidét; így ne tegyél közzé teljes nevet, életkort, telefonszámot, lakcímet, valamint interneten használt jelszavakat.

Légy óvatos a fényképek közzétételével!

Ne tegyél közzé és ne küldj tovább olyan képeket:

- amelyek más személyeket ábrázolnak az ő beleegyezésük nélkül;
- amelyeket uszodában, strandon készítettek, illetve amelyeken hiányosan vagy félig felöltözve szerepelsz;
- amelyekből kiderülhet, hogy hol laksz, vagy milyen tárgyak vannak az otthonodban.

Különböztess meg az ismerőst az idegentől!

Ne beszélj a szüleid engedélye nélkül olyan emberekkel, akiket nem ismersz személyesen. Az ONLINE ISMERŐS (akit csak az internetről ismersz) valójában IDEGEN, hiszen nem tudod biztosan, ki is valójában.

A legbiztonságosabb ismerősök azok az osztálytársaid, barátaid, akiket a szüleid is ismernek.

MIT TEGYÉL, HA OLYAN SZEMÉLY ÍR NEKED, VAGY HÍV MEG EGY CSOPORTBA, AKIT NEM ISMERSZ A VALÓSÁGBAN?

- Ne fogadd el a meghívást, és ne válaszolj azonnal!
- Beszélj erről a szüleiddel, és közösen döntsetek arról, hogy elfogadható-e az adott online ismeretség.
- Mivel ő egy internetes ismerős, ne oszd meg vele azokat az információkat, amelyeket a „Védd a személyes adataidat és a rólad készült képeket!” pont felsorol.



ÉREZD JÓL MAGAD!

Kerüld azokat az internetes (olvasott, nézett, hallgatott) tartalmakat, amelyek ártalmasak számodra, vagy kellemetlen érzéseket keltenek benned.

Szólj a szüleidnek, vagy egy megbízható felnőttnek, ha:

- olyan helyzetekkel találkozol, vagy olyan tartalmakat láatsz az interneten, amelyek szomorúságot, rossz érzést, félelmet, szégyent, undort vagy haragot váltanak ki belőled;
- olyan anyagokat láatsz, hallasz vagy olvasol, amelyek megijesztenek, illetve kellemetlen érzéseket keltenek benned – még, ha közben kíváncsivá s tesznek –, mint például: erőszak, meztelen emberek, mások sértegetése, állatokkal vagy emberekkel szembeni agresszió.

Mit tegyél, ha internetezés közben valami olyasmit láatsz, ami kellemetlen, zavaró érzéseket kelt benned?

- Állj fel a számítógéptől, illetve tedd le a telefonodat.
- Mondd el mindezt egy felnőttnek, és beszéljétek meg, hogy mit láttál.

Használd az internetet tanulásra és az érdeklődési köreid fejlesztésére. Érezd jól magad!

Netikett – internetes illemtan

Légy udvarias és kedves! Ne feledkezz meg a három varázsszóról: kérem, köszönöm, bocsánat – használd ezeket online is, ugyanúgy, mint a való életben.

MITÉVŐ LEGYÉL, HA VALAKI BÁNTÓAN VISELKEDIK VELED AZ INTERNETEN, ADOTT ESETBEN SÉRTEGET, CSÚFOL, CSÚNYA SZAVAKAT HASZNÁL, VAGY VALÓTLANSÁGOKAT ÁLLÍT RÓLAD?

- Kérd meg, hogy hagyja abba. Ha nem teszi, szakítsd meg a beszélgetést (ezt akár rögtön az elején is megteheted).
- Meséld el a történeteket egy megbízható felnőttnek.
- Jelentsd a bántó viselkedést az oldal vagy a csoport adminisztrátorának (ehhez egy felnőttől is kérhetsz segítséget).



TALÁLD MEG AZ EGÉSZSÉGES EGYENSÚLYT!

Figyelj a képernyőidődre!

A telefon, tablet, számítógép nagyon sok érdekes dolgot kínál, és könnyen azon kaphatjuk magunkat, hogy órákat töltünk a képernyő előtt.

Próbáld meg odafigyelni arra, hogy egy nap ne tölts 2 óránál több időt képernyő előtt, mert az nem fog az előnyödre válni. Ha kell, kérj segítséget a szüleidtől, hogy okosan és mértékkel tudd használni ezeket az eszközöket. Ha elakadsz, vagy kérdéseid vannak, bátran kérj segítséget a szüleidtől!

Ápold a fontos kapcsolataidat!

Ne engedd, hogy a virtuális kapcsolatok a valódiak helyébe lépjenek. Fordíts figyelmet a személyes kapcsolatok építésére a hétköznapiakban. Ha megteheted, válaszd a személyes beszélgetést az online csetelés helyett a barátaiddal, osztálytársaiddal. Ilyenkor egészen máshogy tudsz kapcsolódni a szeretteidhez!

Keress örömteli offline tevékenységeket!

Tudtad, hogy vannak olyan dolgok, amik az offline világban is kellemes érzéseket okoznak? Sőt, ezek általában nem járnak kellemetlen mellékhatásokkal sem. Ilyen a sport, a tánc, mindenféle mozgás, a fehérjedús ételek, egy jó könyv, a kedvenc zenéd, beszélgetés a barátokkal, nagy nevetések, valami új dolog kipróbálása. Neked melyek a kedvenc offline örömforrásaid? Figyelj rá, hogy minden napodra jusson belőlük legalább egy kicsi!

Aludj eleget!

Az alvás nagyon fontos ahhoz, hogy jól működjön a testünk, lelkünk. Amikor eleget alszol (a te korodban ez napi 9-12 óra), jobban megy a tanulás, könnyebben veszed az akadályokat, és talán még a családdal, valamint a tanáraiddal is jobb lesz a viszonyod.

Kerüld a képernyők használatát legalább két órával lefekvés előtt. Éjszakára tedd a telefonodat egy másik helyiségbe, mint ahol alszol, így kisebb lesz a kísértés, hogy alvás helyett videókat nézz, vagy beszélgess valakivel.

