JAK RADZIĆ SOBIE Z CYBERPRZEMOCĄ?

CYBERPRZEMOC to seria agresywnych zachowań, celowo i regularnie skierowanych przeciwko bezbronnej osobie.

FORMY CYBERPRZEMOCY:

- **publikowanie poniżających filmów lub zdjęć;**
- **publikowanie ośmieszających, wulgarnych, komentarzy i postów;**
- **włamania na konta serwisów społecznościowych;**
- **flood, czyli wiadomości w komunikatorze, telefony, SMSy**
- **podszywanie się pod inne osoby;**
- **wykluczanie z internetowych społeczności**

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

1. Porozmawiaj z bliską ci osobą – poszukaj wsparcia i pomocy
2. Zachowaj dowody
3. Zgłoś incydent dorosłej osobie.
4. Prowadź rozmowę na swoich zasadach - nie daj się wciągnąć w spiralę agresji
5. Odetnij się od agresora.
6. Skorzystaj z telefonu zaufania 116 111.

JAK SPĘDZIĆ DZIEŃ OFFLINE?

1. Idź na spacer. Zamiana buszowania po świecie wirtualnym na poznawania tego rzeczywistego jest dużo bardziej przyjemne.
2. Przeczytaj książkę. Niby człowiek nie ma czasu czytać, a potem odpoczywa od internetu i znajduje mnóstwo czasu
3. Spędź czas z bliskimi. W tygodniu po pracy mamy dla nich niewiele czasu, ale w dzień offline zdobędziemy go mnóstwo, by w spokoju pogadać i się pośmiać.
4. Idź pobiegać. Dotlenisz się, napełnisz energią, zbierzesz myśli, nabierzesz kondycji.
5. Zrób generalne porządki. Od czasu do czasu warto.
6. Ugotuj coś pysznego albo upiecz ciasto.
7. Obejrzyj dobry film albo bajkę Odwiedź galerię albo muzeum.
8. Obejrzyj stare zdjęcia.
9. Poświęć się kreatywnym robótkom.
10. Pozwiedzaj okolicę. Albo wybierz się na dalszą wycieczkę.
11. Posłuchaj muzyki. Poleż do góry brzuchem. Czasem trzeba.

ZŁ@PANI W SIECI

Bezpłatna broszura edukacyjna

EUROPEJSKI KORPUS SOLIDARNOŚCI

PROJEKT REALIZOWANY PRZEZ MŁODZIEŻ Z CKIW OHP W OLEŚNICY

Centrum Kształcenia
i Wychowania OHP w Oleśnicy
ul. Zamkowa 4
56-400 Oleśnica

CO TO JEST FOMO?

FOMO: “FEAR OF MISSING OUT”

czyli strach przed pominięciem „czegoś ważnego”. Istnieje ono od zawsze. Obecnie zjawisko to jest powiązane z popularnością mediów społecznościowych i potrzebą bycia stale na bieżąco.

Jeśli zauważysz u siebie:
- nerwowe reakcje na brak dostępu do internetu
- obawę przed byciem pominiętym
- notoryczne zerkanie i odświeżanie mediów społecznościowych, maila, newsów
- potrzebę szybkiego odpisania na wiadomość
... to mogą być oznaki FOMO!

Staraj się rozróżniać informacje niezbędne i potrzebne od tak zwanych „rozpraszaczy uwagi” oraz od treści manipulacyjnych, jakimi są np. fake newsy.

WYBIERAJ INFORMACJE

Rób selekcję informacji niezbędnych i potrzebnych od tzw. „rozpraszaczy uwagi” oraz od treści manipulacyjnych, jakimi są np. fake newsy.

RÓB JEDNĄ RZECZ NA RAZ?

Nawet jeśli są wokół nas osoby, które potrafią robić kilka rzeczy na raz, nie wszyscy posiadamy tę umiejętność.

BĄDŹ UWAŻNY

Ćwicz koncentrację, natłok wydarzeń i informacji nas rozprasza, a uważność pozwoli na efektywną realizację naszych planów i marzeń.

„CYFROWY DETOKS”

Spróbuj spędzić choć jeden dzień offline. Pogrążeni w sieci często zapominamy o relacjach z bliskimi i o rozwijaniu naszych pasji. Internet to niesamowite narzędzie, ale tylko w odpowiedniej „dawce”.

10 PRZYKAZAŃ BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

1. Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak adres, numer telefonu itp.
2. Pamiętaj, że nie każdy jest kimś, za kogo się podaje.
3. Nie podawaj nikomu hasła dostępu do Twojego konta na stronie, na której jesteś zalogowany.
4. Korzystaj z oprogramowania antywirusowego.
5. Nie umawiaj się sam na spotkania z nieznajomymi, których poznałeś przez internet.
6. Stwarzaj trudne do odgadnięcia hasła dostępu - kombinacje minimum 12 cyfr, wielkich i małych liter oraz znaków interpunkcyjnych.
7. Nie klikaj w nieznane załączniki i linki.
8. Nie wysyłaj nieznajomym swoich zdjęć i nie udzielaj im zbyt wielu informacji na swój temat.
9. Do każdego konta stosuj inne hasło dostępu.
10. Zachowaj ostrożność przy pobieraniu plików z internetu.