**1. Czym są dane osobowe?**

Dane osobowe to wszelkie informacje o Tobie, dane, które pozwolą Cię zidentyfikować, określić Twoją tożsamość. Są to na przykład:

* Numer telefonu
* Imię i nazwisko
* Adres zamieszkania
* Zdjęcia Twoje i Twojej rodziny
* PESEL, NIP

**2. Dlaczego trzeba chronić informacje o sobie w sieci?**

**Nie wszyscy internauci mają dobre zamiary. Nigdy nie wiesz kto jest po drugiej stronie.**

Warto chronić swoje dane, ponieważ:

* Ktoś może wykorzystać twoje dane, Twoją tożsamość.
* Zdjęcia, które umieszczasz mogą zostać wykorzystane i zaszkodzić tobie oraz Twojej rodzinie.
* Ktoś może się pod Ciebie podszywać.
* Po adresie zamieszkania łatwo będzie Cię odnaleźć.

**3. Na jakie niebezpieczne treści możesz trafić w internecie?**

W Internecie można znaleźć prawie wszystko. Nie zawsze są to dobre rzeczy i prawdziwe informacje. Każdy użytkownik może spotkać się z niebezpiecznymi treściami takimi jak:

* filmy, zdjęcia, informacje zawierające elementy szkodliwe dla rozwoju psychicznego i emocjonalnego człowieka.
* materiały pornograficzne,
* obrazy i filmy prezentujące przemoc i okrucieństwo,
* treści ksenofobiczne i rasistowskie,
* treści promujące zachowania autodestrukcyjne, takie jak: anoreksja, samookaleczenia.
* Przemoc i hejt

**4. Gdzie możemy szukać pomocy w sytuacji zagrożenia w internecie?**

Gdy coś Cię zaniepokoiło lub wystraszyło:

* Powiedz o tym rodzicom lub zaufanej osobie dorosłej
* przede wszystkim MÓW!
* Zadzwoń do Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111
* Zapobiegaj takim sytuacjom i ***ZOSTAJĄC SIECIAKIEM!***

**5. Czy zawieranie znajomości w sieci jest bezpieczne?**

**Nie. Nigdy nie wiesz kto jest po drugiej stronie.**

Nie ufaj osobom poznanym w sieci a przede wszystkim nie spotykaj się z nimi. Nie ufaj im w 100% , bo rzeczy które piszą mogą okazać się kłamstwem. O spotkaniach z osobami poznanymi przez Internet ZAWSZE informuj rodziców.

**6. Jak zareagować w sytuacji, gdy ktoś w sieci zaproponuje nam spotkanie?**

Powiedz o tym rodzicom! Razem na pewno znajdziecie wspólne rozwiązanie. Nigdy nie idź na spotkanie z osobą poznaną przez Internet sam, ponieważ w razie niebezpieczeństwa nikt Ci nie pomoże. Nie ufaj nieznajomemu w 100%. Zawsze możesz odmówić spotkanie, jeśli jednak rodzice wyrazili zgodę spotkaj się w miejscu gdzie jest dużo ludzi by w razie niebezpieczeństwa ktoś mógł ci pomóc.

**7. Jak reagować na hejt?**

**Nie reaguj przemocą na przemoc!**

* Powiedz rodzicom że masz kłopoty.
* Traktuj innych z szacunkiem.
* **Nie zapominaj, że można zapobiegać mowie nienawiści, a nie tylko** ważnym elementem budującym więzi, szacunek i wzajemne relacje. Niech słowa będą łącznikiem ludzi a nie narzędziem tworzącym przepaść i powodującym uszkodzenia. Należy pamiętać, że to właśnie słowa i wypowiedzi kształtują nasz wizerunek.
* **Wejdź na stronę www.ppp.jasnet.pl**. Która oferuje pomoc w przypadkach hejtowania.
* Najważniejsze to nie dać się sprowokować, ponieważ to jest zazwyczaj celem hejterów.

**8. Dlaczego trzeba szanować innych w internecie?**

Sam nie chciałbyś być hejtowany, więc nie hejtuj innych.

Chciałbyś być szanowany w Internecie to szanuj innych.

Swoje zdanie wyrażaj tak by nikogo nie obrazić.

**9. Jakie mogą być konsekwencje nadmiernego korzystania z internetu?**

* Skrzywienie kręgosłupa
* Niszczenie wzroku
* Brak czasu zainteresowania
* Opuszczanie się w nauce
* Negatywne samopoczucie
* Brak snu
* Poczucie rozdrażnienia
* Może prowadzić do uzależnienia
* Stopniowy zanik więzi rodzinnych
* Zerwanie kontaktów ze znajomymi

**10. Co możemy robić w wolnym czasie?**

* Oddawaj się swoim zainteresowaniom
* Spotkaj się ze znajomymi
* Aktywnie spędzaj czas
* Pobaw się z młodszym rodzeństwem
* Pomóż rodzicom

**Możesz robić co chcesz jest wiele możliwości!**