

Podstawowe zasady bezpieczeństwa w sieci:

- **im bardziej skomplikowane hasła tym lepiej**, hasła, których używamy powinny być trudne do odgadnięcia, stosujemy duże i małe litery, oraz wykrzykniki, kropki i inne znaczniki, niezbyt dobrym pomysłem jest układanie hasła dostępu z imienia, nazwiska, daty urodzin itp., takie hasło jest łatwe do złamania, jeśli mamy konta na kilku portalach społecznościowych stosujemy inne hasła do każdego z nich, hasła najlepiej zapamiętać, jeśli jednak boimy się, że zapomnimy zapiszmy je w takim miejscu, żeby nikt niepowołany nie miał do nich dostępu

- **zwracajmy uwagę na nietypowe komunikaty**, do tej pory logowaliśmy się do swojego konta bez problemu, aż tu nagle system prosi nas o ponowne wprowadzenie danych w celu ich weryfikacji, nie dajmy się nabrać na takie sztuczki, jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, lepiej zadzwońmy do banku i dowiedzmy się czy taki proceder jest ich inicjatywą, lecz prawie pewne jest, że padliśmy ofiarą internetowego wykradacza haseł, najszybciej jak to możliwe zgłośmy to komu trzeba

- **zainstalujmy na swoim komputerze program antywirusowy**, który ochroni nas nie tylko przed wirusem, ale i przed wyciekiem danych z twojego komputera. /tak często jak to możliwe aktualizujmy oprogramowanie antywirusowe. „**Antywirus nie aktualizowany = brak antywirusa**”

- **aktualizuj oprogramowanie**, wszelkie dziury i luki w naszym systemie operacyjnym to tylko większa szansa dla internetowych przestępców, mimo to wiele osób ignoruje komunikaty o konieczności aktualizacji oprogramowania co często wiąże się z tym, że posiadają oni oprogramowanie nielegalne, i boją się, że zostaną wykryci.

- **chrońmy zawartość komputera**, wszelkie poufne informacje czy to o charakterze służbowym czy też prywatnym przechowuj w miejscu niedostępnym dla innych, jednocześnie twórzmy kopie zapasowe wszystkich ważniejszych plików byśmy mogli je odtworzyć w przypadku ich nagłej utraty lub kradzieży

- **chron dzieci**, lawinowy wzrost popularności społecznościowych spowodował, że korzystają z nich coraz młodszy użytkownicy, którzy nie zawsze zdają sobie sprawę z podstawowych zasad bezpieczeństwa, warto więc uświadomić dzieci jak chronić własne dane w sieci.

- **zasada ograniczonego zaufania w stosunku do innych użytkowników sieci**, nie otwierajmy wiadomości od nieznanymi użytkownikami, jeśli na naszego maila przyszła wiadomość z prośbą o kliknięcie w dany link, lub obietnica jakiejś korzyści, a nadawca maila nie jest nam znany to może być próba odesłania nas do jakiejś podejrzanej strony, która wprowadzi wirus na nasz komputer lub spowoduje utratę danych.

UWAGA!!!

Komputer i Internet uzależnia.

Internet sprzyja ludziom, którzy ze względu na swoje zainteresowania mogą nawiązać kontakty z osobami o podobnych pasjach.

Globalna sieć nie wyróżnia nikogo niezależnie od środków finansowych, koloru skóry, pochodzenia, wyznawanej religii, deficytów.

Wielu młodych ludzi z zaburzonym obrazem siebie, z zaniżonym poczuciem własnej wartości, czuje się w komputerowym świecie bezpiecznie. W wirtualnym świecie wszyscy są sobie równi, nie ma dyskryminacji, a jedynym kryterium wartości jednostki jest sprawność poruszania się w sieci.

A doskonalenie swoich umiejętności jest kolejnym krokiem zbliżającym człowieka do uzależnienia.

Najważniejsze skutki długofalowego korzystania z Internetu:

- stopniowy zanik więzi rodzinnych i możliwości oddziaływać wychowawczych ze strony rodziców,
- stopniowy zanik bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami prowadzący do izolacji i samotności w realnym świecie,
- negatywny wpływ na zdrowie – wielogodzinne wystawianie na promieniowanie w zamkniętym pomieszczeniu, rezygnacja z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu,
- narażenie na szkodliwe bodźce psychiczne (przemoc, erotyka) zawarte w wielu programach komputerowych,
- zmęczenie wynikające z długotrwałego przesiadywania przy komputerze skutkuje zaniedbywaniem obowiązków szkolnych i domowych,
- może prowadzić do popadnięcia w uzależnienie, co w konsekwencji powoduje szkody zdrowotne, utrudnia rozwój intelektualny, osłabia siłę woli i osobowość, a także wrażliwość moralną oraz powoduje zaburzenie więzi rodzinnych.