

# BĄDŹ BEZPIECZNY W SIECI !



## Cała prawda o cyberprzemocy

**5 lutego obchodziliśmy Dzień Bezpiecznego Internetu. Coraz częściej jest to temat poruszany mediach. Wiele osób doświadczyło przemocy w Internecie, a skala problemu ciągle rośnie. A czym jest cyberprzemoc?**

Jeszcze niedawno nikt nie słyszał o cyberprzemocy, czyli o przemocy, przy użyciu mediów takich jak telefon, kamera, aparat fotograficzny, a przede wszystkim Internet. Do tej pory dominowała przemoc fizyczna, czyli ktoś komuś podbił oko, bo był silniejszy. Dzisiaj nie trzeba być siłaczem, aby kogoś pokonać, bo cyberprzemoc często niszczy psychikę osoby prześladowanej. Współczesny przestępca wykorzystuje

Internet do prześladowania innych. Nie zawsze można rozpoznać sprawcę, ale jeśli zostanie zidentyfikowany, to można pozwać go o naruszenie dóbr

osobistych.

Żeby lepiej zrozumieć na czym polega cyberprzemoc, podam przykład. Jeśli kolega lub koleżanka zrobi "złe" zdjęcie lub nagry przykry filmik bez twojej zgody i umieści go w Internecie to jest to cyberprzemoc. Istnieje także odmiana cyberprzemocy, nazywana "flaming". Są to

kłótnie na różnych forach i czatach. Cała "wojna" na dany temat zaczyna się od zwykłej niezgodności zdań, a kończy się na obrażaniu i obelgach. Taka przemoc może dla niektórych wydawać się niegroźna, bo przecież można zignorować całą sytuację. Jednak nie każdy tak potrafi. Po jednej osobie spłynie to wszystko jak po kacce, a drugiej może zniszczyć psychikę, a nawet doprowadzić do samobójstwa

Tak więc należy być czujnym i nie stać obo-

jętnie, kiedy ktoś robi nieprzyzwoite zdjęcie albo kręci filmik. Stanowczo reagujmy. Dostrzegamy cierpienie innych i wyciągamy pomocną dłoń do tych, którzy czują się skrzywdzeni, ośmieszani, bo każdego może to spotkać. Przede wszystkim osoby poszkodowane nie mogą czuć się samotne. Rodzice, pedagodzy, nauczyciele i przyjaciele powinni być czujni i świadomi jakie zagrożenie, w szczególności dla młodych ludzi, niesie Internet.

Karolina Całka, klasa 2a

## W Sieci

Z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu w naszej szkole zostały przeprowadzone dwie ankiety, których tematem było bezpieczeństwo w Internecie i cyberprzemoc.

Dowiedzieliśmy się z nich, że najczęściej korzystamy z Internetu w swoich

domach, spędzając przy nim w dni powszednie od godziny do dwóch godzin, zaś w dni wolne od szkoły nawet do pięciu godzin!

Większość z nas dba o swoje bezpieczeństwo, dlatego mamy zainstalowane programy antywirusowe. Chociaż posiadamy bezpieczne hasła,

nie pamiętamy o tym, aby je zmieniać co jakiś czas. Rzadko rozmawiamy z rodzicami o tym, co robimy

w Internecie, a większość z nas nie ustala z nimi zasad jak z niego korzystać.

Z przeprowadzonych ankiet dowiedzieliśmy się również, że połowa naszego Gimnazjum spotkała się z cyberprzemocą. Najczęściej było to ośmieszanie i stosowanie wulgaryzmów. Z takimi sprawami zwrócilibyśmy się o pomoc do kolegów, koleżanek lub rodziców.

Na szczęście wielu z nas

zdaje sobie sprawę z konsekwencji wynikających z cyberprzemocy.

Posiadamy też wiele ciekawych pomysłów na jej zwalczanie np. ogłoszenie międzyszkolnej kampanii **STOP CYBERPRZEMOCY**, czy organizowanie programów profilaktycznych.

Kinga Werfel, Kamila Dołęga klasa 3b  
**Grafika:** Aleksandra Przybyło klasa 2d

# INTERNETOWE ŻYCIE...

## Z życia wzięte

Teraz dużo się mówi o cyberprzemocy, ale każdy z nas jest przekonany, że akurat jego to nie dotyczy. Sama tak myślałam dopóki nie poczułam tego na własnej skórze.

Nie mogłam doczekać się następnej dyskoteki szkolnej, którą miałam spędzać razem z moim chłopakiem Danielem. Kiedy zaczęła się zabawa, nie marnowałam czasu i porwałam go do tańca. W czasie kiedy tańczyłam, moje zazdrosne koleżanki stały pod ścianą. Od dłuższego czasu zauważyłam, że moje rówieśniczki bardzo mi zazdrościły chłopaka, lecz nie spodziewałam się, że posuną się do takiego czynu.

Bawiłam się w najlepsze, mając nadzieję, że z dyskoteki wyjdę uśmiechnięta od ucha do ucha. Kiedy na sali ucichła muzyka i ogłoszono przerwę, wyszłam z Danielem do szatni, by spokojnie porozmawiać. Za mną szły dziewczyny: Marta, Karolina i Wiktoria. Miały uśmiechnięte miny oraz wesoło rozmawiały na temat tej dyskoteki, lecz nie wiedziałam, że szykowały coś takiego. Siedziałam w szatni razem z chłopakiem, wtedy on mnie pocałował. Było to cudowne, lecz do czasu... Następnego dnia w sobotę, zmęczona po wczorajszej dyskotekce, postanowiłam włączyć komputer i odwiedzić jak co dzień pewien portal społecznościowy. Zalogowałam się jak

gdyby nigdy nic, ale kiedy zobaczyłam stronę główną, myślałam że dobrze się nie obudziłam. Odnalazłam filmik dodany przez Martę i Karolinę, w którym ja w roli głównej występowałam, kiedy cało -

wałam się z Danielem.

Pod filmikiem spostrzegłam także podłe komentarze ze strony moich rówieśników jak i moich przyjaciółek. Myślałam, że zapadnę się ze wstydu pod ziemię. Pewnie w szkole będą się ze mnie śmiali.

Obleciał mnie paniczny strach. Co ja teraz zrobię? Muszę chyba, albo nawet na pewno, poinformować rodziców lub policję. Chyba spałę się ze wstydu...

Myślałam, że cyberprzemoc mnie nie dotyczy i że mnie ominie. Jak bardzo się myliłam...

Izabela Chmiel  
klasa 1d



**Oś czasu  
mojego  
życia  
- czyli kilka zdań  
o Facebook'u  
Czy możliwa jest  
samotność, brak bli-  
skości i żywego**

**kontaktu z drugim  
człowiekiem, ma-  
jąc kilkuset znajo-  
mych ?**  
70 osób lubi Twoje zdjęcie. Czy choć kilka z nich powiedziało Ci, że jesteś piękna, że masz

śliczne oczy? 100 osób złożyło Ci życzenia z okazji urodzin. Czy choć połowa z nich przytuliła Cię i uśmiechnęła się życząc spełnienia marzeń? Zmieniasz statut z wolny na w związku.

Czy wszyscy muszą o tym wiedzieć i lubić to? Na takie i inne pytania warto by było sobie dzisiaj odpowiedzieć. Wszystkie one dotyczą cudownego wynalazku, jakim jest Facebook. Co takiego

jest w nim wyjątkowego, że liczy on ponad pół miliarda użytkowników? Przecież nie można dzięki niemu spotkać się z kimś i porozmawiać, patrząc mu w oczy. **c.d. na nast. stronie**

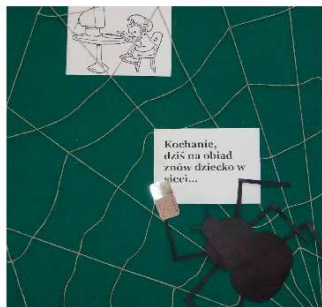
## W kręgu cyberprzemocy - recenzja Aleksandry Bolesławskiej

Myślę, że wielu z nas obejrzało film pt.: "Sala samobójców" w reżyserii Jana Komasy (znanego do tej pory jako reżysera udanego spektaklu telewizyjnego - "Golgota wrocławska"). Głównym bohaterem jest maturzysta Dominik (Jakub Gierszał), syn wpłyowego polityka (Krzysztof Pieczyński) i szefowej prestiżowej agencji (Agata Kulesza). Chłopak ma wszystko, o czym tylko zamarzy - nawet własnego kierowcę, wożącego go z domu

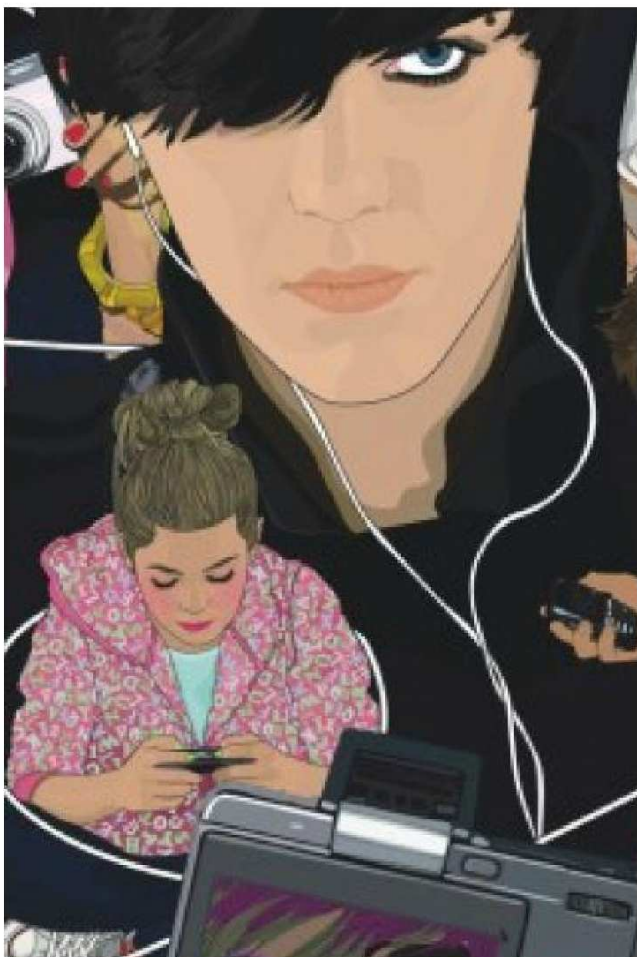
do liceum i z powrotem. Zapracowani rodzice, choć dbają o jego rozwój intelektualny, nie potrafią zapewnić mu bezpiecznej młodości. Nigdy nie mają dla niego czasu, a więc sensem życia Dominika staje się Internet. Wraz z zaproszeniem do tytułowej "sali samobójców" przez fascynującą Sylwię, królową wirtualnego świata (Roma Gąsiorowska), jego życie oprze się na cienkiej i niebezpiecznej linii. Jedną z najbardziej poruszających scen

w filmie jest ta w której do wirtualnego świata Dominika wkracza jego matka już po śmierci chłopca. Dziękuję spotkanym za to, że byli przy jej dziecku, kiedy ona je zawiodła.

Opowiedziana historia jest przejrzysta dla młodych widzów, obytych w grach komputerowych, ale też zrozumiała dla starszych. Płaszczyzną porozumienia staje się problem: trudnego dojrzewania, szukania miejsca dla siebie w obcym i niebezpiecznym otoczeniu, samotności i uzależnienia, ucieczki od raniącej rzeczywistości w śmierć. Aktorstwo w filmie jest na niezłym poziomie. Jakub Gierszał przejmująco zagrał współczesnego everymana - młodego samotnika u progu dorosłości. Świetnie



sprawdza się średnie pokolenie aktorskie, wśród nich Kinga Preis jako cyniczna pani psychiatra szafująca psychotropami bez medycznego uzasadnienia, ale znakomicie opłacana. Jednak największa moc tego filmu drzemie w tym, że zmusza do myślenia i refleksji.



# FEJS - BEZPIECZEŃSTWO

**Pytając przeciętnego gimnazjalistę, jaką stronę internetową najczęściej odwiedza, otrzymujemy natychmiastową odpowiedź - Facebook. Ten, robiący furorę, najpopularniejszy portal społecznościowy bije rekordy w liczbie użytkowników. Lecz czy choćby połowa z nich zdaje sobie sprawę, że życie w wirtualnym świecie trzeba traktować tak samo jak rzeczywistość?**

Większość ludzi nie przywiązuje wagi do swojego bezpieczeństwa w sieci i nie ma świadomości, jakie zagrożenia niosą ze sobą np. portale społecznościowe. W nich nie istnieje już chyba nic takiego, jak prywatność. Poniżej przedstawiamy kilka spraw, na które warto byłoby zwrócić uwagę, będąc użytkownikiem Facebooka.

## Oś czasu to nie biografia

Na początku należy zauważyć, że do owego portalu mają dostęp wszyscy - zarówno nasi przyjaciele, jak i ci, z którymi niekoniecznie chcielibyśmy

dzielić się naszymi danymi, czy życiem prywatnym. Musimy zatem przemyśleć, jakie informacje umieścić na swoim profilu. Pamiętajmy,

że Facebook daje możliwość zastrzeżenia niektórych danych wyłącznie dla określonej przez nas grupy użytkowników. Udostępniając zbyt wiele informacji o sobie i swoim życiu, gdzie jesteśmy i co robimy, stajemy się łatwym celem przestępców, złodziei.

### Komu ufasz?

Błędne jest przekonanie, że im więcej mamy znajomych na liście kontaktowej, tym jesteśmy bardziej sławni. Trzeba zastanowić się, którzy znajomi zasługują na to, aby znaleźć się na owej liście. Należy być podejrzliwym, akceptując zaproszenia nieznanym nam dotąd osób, bądź takich, z którymi kontakt nawiązujemy jedynie przez Internet. Nigdy nie możemy mieć



pewności, że dana osoba jest tą za którą się podaje. Pamiętajmy, że zawsze możemy dokonać selekcji nasze listy znajomych, usuwając szczególnie konta fikcyjne.

### Nie "lajkuj" wszystkiego

Na portalach internetowych często

umieszczane są odnośniki, linki do "sensacyjnych" zdjęć czy artykułów. Tu należałoby powstrzymać swoją ciekawość, gdyż łatwo możemy paść ofiarom zainfekowania komputera. Takiego rodzaju odnośniki mogą również służyć

do rozsyłania spamu. Dlatego otrzymując podejrzany link, powinniśmy zachować szczególną ostrożność, nie przekazywać go dalej i najlepiej po prostu go usunąć.

### Nie daj się ośmieszać

Będąc użytkownikiem portalu znanego



## Oś czasu mojego życia - czyli kilka zdań o Facebook'u

Nie można niczego dotknąć, powąchać. Nie ma tam uścisku dłoni i poczucia jej ciepła. A może prawda jest właśnie taka? Może wystarcza nam zimny ekran monitora i elektroniczna rozmowa?

Jeżeli wolimy z kimś

popisać na "fejsie", niż spotkać się z nim, to znaczy, że Internet bardzo powoli, ale niezwykle skutecznie czyni nas kalekami. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele tracimy, siedząc godzinami, wieczorami przed komputerem.

Nie zdajemy sobie sprawy, że nasze młode życie ucieka nam przez palce. Nie umiemy doceniać chwil naszego życia, które nigdy nie powrócą. Dlatego nie pozwólmy, abyśmy wspominając naszą młodość, szkole lata, nie zobaczyli prawie niczego poza wirtualnym życiem i stra-

conymi chwilami.

Zacznijmy żyć takim życiem, które jest piękne, w którym są marzenia, cele i uparte dążenie do nich. Nauczmy się życia z ludźmi. Wyjdźmy do nich. Przestańmy wreszcie iść na łatwiznę, którą podsuwa nam Internet.

Anna Ożga  
klasa 3b

na całym świecie, należy szczególnie dbać o swoją godność. Zatem nie powinniśmy umieszczać zdjęć czy komentarzy, które stawiają nas w niezbyt dobrym świetle. Usuwajmy również niepożądane komentarze pod naszymi zdjęciami, postami.

powinniśmy używać innego "szyfru". Nie najlepszym pomysłem jest data urodzenia czy miejsce zamieszkania. Hasła nie powinniśmy

W razie naruszenia naszej prywatności, cyberprzemocy - nie należy działać na własną rękę, lecz skontaktować się z centrum pomocy lub zadzwonić pod numer - **800 100 100** tam, będąc anonimowym

otrzymać pomoc.

### Hasło jest jak szczoteczka do zębów -

nikomu nie pożyczaj i zmieniaj co miesiąc. Nasze internetowe konto powinno być zabezpieczone przez niebanalne hasło. Do każdego z kont



"powierzać w sekrecie" nawet najbardziej zaufanym osobom. Należy również unikać zapamiętywania ich przez internetowe przeglądarki. Dobrym zabezpieczeniem przed kradzieżą jest zmienianie hasła co jakiś czas, najlepiej

co miesiąc.

Przedstawione poniżej rady powinny pomóc każdemu użytkownikowi Facebooka w zabezpieczeniu swojego konta i prywatności i pomogą ustrzec nas przed niebezpieczeństwami.

Anna Ożga klasa 3b

## OSACZENI PRZEZ EKRANY

Telefony komórkowe czy komputery wiedzą więcej o naszym życiu niż bliskie nam osoby. Coraz to nowsze komórki, smartfony zamieniają się w naszych nieodłącznych przyjaciół. Każdego dnia nie rozstajemy się z ekranami, są w pracy, w szkole, w domu i na ulicach. Od technologii nie możemy uciec, bo jesteśmy w pułapce, w której osaczają nas ekrany, z których wypływają wszelakiej maści informacje.

Ekrany są z nami wszędzie czy tego chcemy czy nie. Dużo osób poddaje się telewizyjnej rozrywce. Młodzi ludzie wolą popularne portale społecznościowe np. Facebook. Inwazją są gry zbiorowe, przez które można popaść w uzależnienie i nie zważając na swoje potrzeby można żyć w świecie wirtualnym.

### Inwazja ekranu

W domu wypełnionym ekranami coraz więcej osób spędza czas przed telewizorem i komputerem, zamiast wyjść na świeże powietrze. Skutkuje to osłabieniem wzroku, pogorszeniem kondycji fizycznej oraz w niektórych przypadkach uzależnieniem.

Istnieją osoby, które mają swój ulubiony serial i z czasem myślą fikcją z realnym światem. Uważają, że serialowe problemy dzieją się naprawdę.

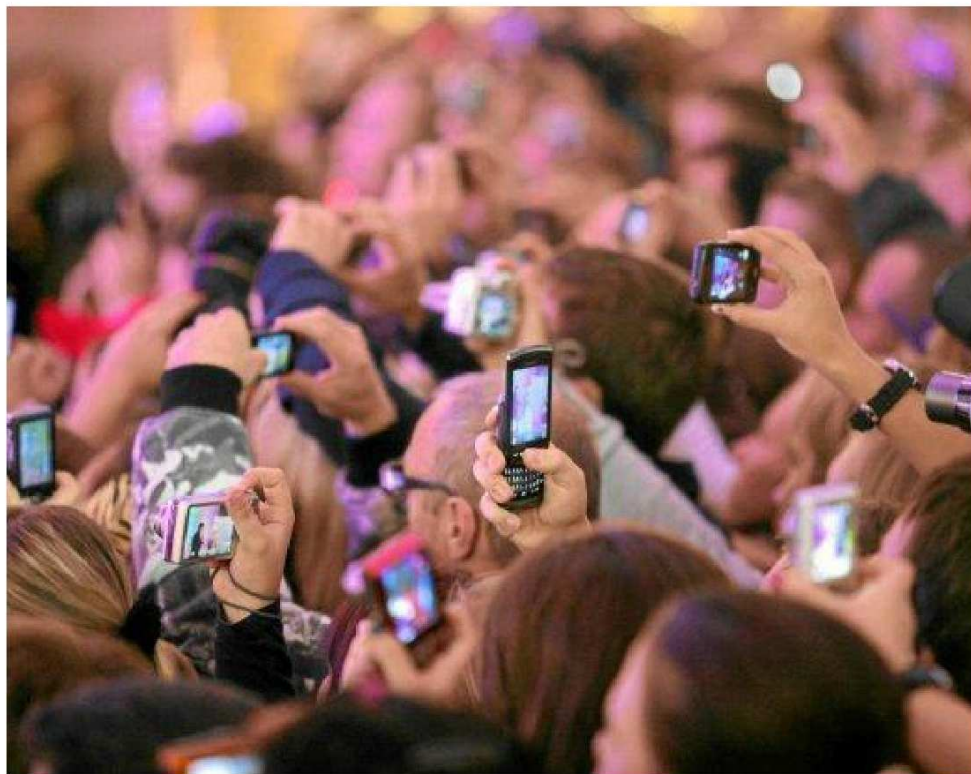
### Chaos XXI wieku

Młodzi ludzie dużo

czasu spędzają przesiadując przy komputerze. Zazwyczaj przeglądają portale społecznościowe, gdzie czatują ze znajomymi. Czy nie lepiej byłoby wyjść na spacer i porozmawiać? Niektórzy po prostu boją się spotkań, bo podczas rozmowy gorzej powiedziec bolesną prawdę. Przecież lepiej napisać. Tak łatwiej, bo nie widzimy reakcji drugiej osoby i czujemy się pewniej.

Czasami sami siebie krzywdzimy poprzez zamieszczanie różnego typu treści na portalach społecznościowych.

Informujemy znajomych o ważnych dla



nas wydarzeniach. Informacje te mogą wpaść w niepowołane ręce, np. hakerów. Mogą oni wykorzystać nasze dane i innego typu informacje przeciwko nam.

Wystarczy chwila nieuwagi i np. o naszym urodzinowym przyjęciu może

dowiedzieć się cały świat, zamiast kilku wybranych osób.

### Sieciowa pułapka

W sieci możemy znaleźć wiele gier zręcznościowych. Najczęściej tego typu rozrywkę wybierają chłopcy. Mogą spędzić cały dzień przed ekranem

komputera. Z czasem z kilku godzin poświęconych grze zamieniają się w całe dnie i noce. Dochodzi do uzależnienia, gra staje się nieodłączną życiową czynnością taką jak jedzenie czy spanie.

### Wiek XXI wiekiem ekranu



Rozwój technologii informacyjnych nabiera szybkości. Z czasem może dojść do tego, że człowiek będzie szukał czegoś więcej, bo wszystkie otaczające go ekrany mogą mu nie wystarczać. W telewizji trwa walka o widza. Reklamy zachęcają do

obejrzenia programu lub do zakupu produktu.

Wszelka rozrywka zawarta w mediach jest dla każdego, ale trzeba znać umiar w korzystaniu z nich, bo inaczej media będą nami rządzić.

Monika Kłosowska  
klasa 2d

## Netykieta - internetowe savoir vivre

W rozmowie ważną rolę odgrywa ton głosu. Niestety w Internecie, za pomocą tekstu ciężko go przekazać. Ton głosu pomaga nam złagodzić wypowiedź lub wręcz przeciwnie.

W Internecie nie możemy przekazać emocji za pomocą tradycyjnych form jak np. krzyk, gestykulacja, grymas twarzy. Dlatego używamy innych ogólnie przyjętych form. Tekst pisany DUŻYMI literami oznacza krzyk lub skrót. Emotikony to

znaki za pomocą, których wyrażamy emocje, popularne "buźki". Bardzo popularne są także skróty np. ZW (Zaraz wracam), ROTFL (Rolling on the floor laughing, po polsku: TSZS- tarzam się ze śmiechu), IMO (In m opinion, po polsku MZ - moim zdaniem), BTW (By the way, po polsku SD- swoją drogą), OCB (O co biega), 4U (For you, po polsku: dla ciebie) i wiele, wiele innych.

**3 główne zasady:**  
**MYŚL, NIE DZIAŁAJ**  
**NA CZYJAŚ SZKODĘ,**

**NIE NADUŻYWAJ.** Nie spamuj, czyli nie rozsyłaj wiadomości, których nikt nie chce np. łańcuszki "Jak nie roześlesz tego do 10 osób

to przez 7 lat będziesz mieć pecha" itp. Naprawdę wierzysz, że to działa? Zwracaj się do wszystkich z szacunkiem bez względu na ich przekonania i ich sposób odnoszenia się do Ciebie, nie zniżaj się do takiego poziomu. Wykorzystaj swoje argumenty, wyzywając kogoś pokazujesz, że brak Ci argumentów. Na forach internetowych pisz zwięźle i na temat. Przed zadaniem pytania sprawdź, czy ktoś nie



miał już podobnego problemu. Jeśli się zwracasz do danej osoby pisz zaimki dużą literą: "Ty", "Ci", a nie "ty" itp. Nie obgaduj kogoś w Internecie. Pamiętaj! Nie jesteś tu anonimowy i kultura też jest ważna.

Sylwia Radomska kl.2c

