



Spet in spet ta splet

Z mero ali preko mere? Ti odločaj!

Splet je krasna stvar, dokler te povezuje s svetom, prijatelji in novimi zanimivostmi. Ko te omreži tako, da ti zmanjka časa za življenje v živo, pa ves ta spletni svet v resnici ni več tako lep. Lahko ti vzame dobro počutje, prijatelje in nadzor nad samim seboj.

Spoznaj pravočasno znake pretirane uporabe spleta in pazi nase! Naj splet ostane na lepši strani tvojega zanimivega življenja.

Kako vem, kdaj je preveč?



Ko nimaš več časa za prijatelje in druženje, ker komaj čakaš, da vstopiš v svet družbenih omrežij, računalniških iger in drugih spletnih zapeljivosti, se odmikaš od ljudi. Lahko se zgodi, da se vse težje pogovarjaš iz oči v oči in da se oglasi tudi tvoje telo: pojavijo se lahko glavoboli, boleče zapestje, nihanje telesne teže in podobni neprijetni znaki.

Kaj naj naredim?

Opazuj sebe in prijatelje. Pri preprečevanju in premagovanju prekomerne uporabe spleta, družbenih omrežij in računalniških iger smo prijatelji in družina najboljša pomoč in opora. Bodimo pozorni na znake pretirane uporabe spleta!



Ko ne moreš zmanjšati ali prenehati s preverjanjem družbenih omrežij, z računalniškimi igrkami ali s kakšnimi drugimi spletnimi dejavnostmi, kadar to sam hočeš in si to na tihem želiš, je stvar že zelo resna. Če poskušaš in ne gre, je to zanesljiv znak, da je tvoja uporaba spleta pretirana.

Postani gospodar svojega časa. Naj te splet ne zapelje kadar koli in kjer koli. Spremeni svoje spletne navade. Organiziraj se. Natančno si določi čas, kdaj si na spletu in kdaj te tam ni. Razmisli o svojih razlogih uporabe spleta. Poišči si nove dejavnosti. Načrtuj druženje s prijatelji, rekreacijo, čas za glasbo in za vse drugo, kar te veseli.





Družbena omrežja

Super so, dokler jih uporabljaš varno!

Družbena omrežja (instagram, snapchat, tiktok, viber, youtube, facebook, twitter in druga) te lahko danes v trenutku povežejo skoraj z vsakim Zemljanom. A prav tako lahko skoraj vsakemu Zemljanu omogočijo, da pogleda naravnost v tvoje zasebno življenje. **Ne bodi kot lutka v izložbi. Ti odločaj in nadzoruj, kdo lahko ima stik s tabo. Zaščiti svojo zasebnost na družbenih omrežjih.**

Sestavi zapleteno geslo



Ne olajšaj nikomur dostopa do tvojih uporabniških računov! Sestavi zapleteno geslo. Vsebuje naj najmanj 8 znakov in med njimi naj bodo tako velike kot male črke, številke in vsaj en od ostalih znakov na tipkovnici (npr. !, #, %, &, *, ...). Gesla ne zaupaj nikomur!



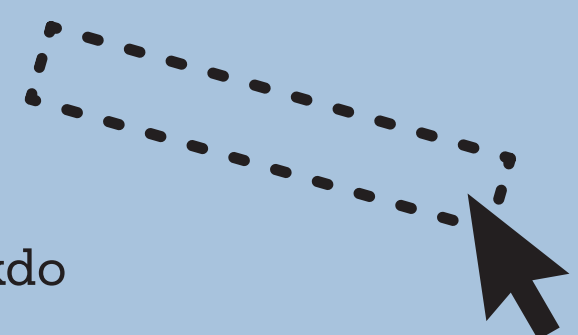
Najdi svoj način za ustvarjanje gesel. Pomagaj si npr. s kakšnim lastnim priljubljenim ali malce prismojenim stavkom, ki ga z uporabo začetnic besed spremeniš v geslo. Stavek »Moj kuža Piki ima 4 tačke in 2 ušesi!« postane geslo MkPi4t&2u!

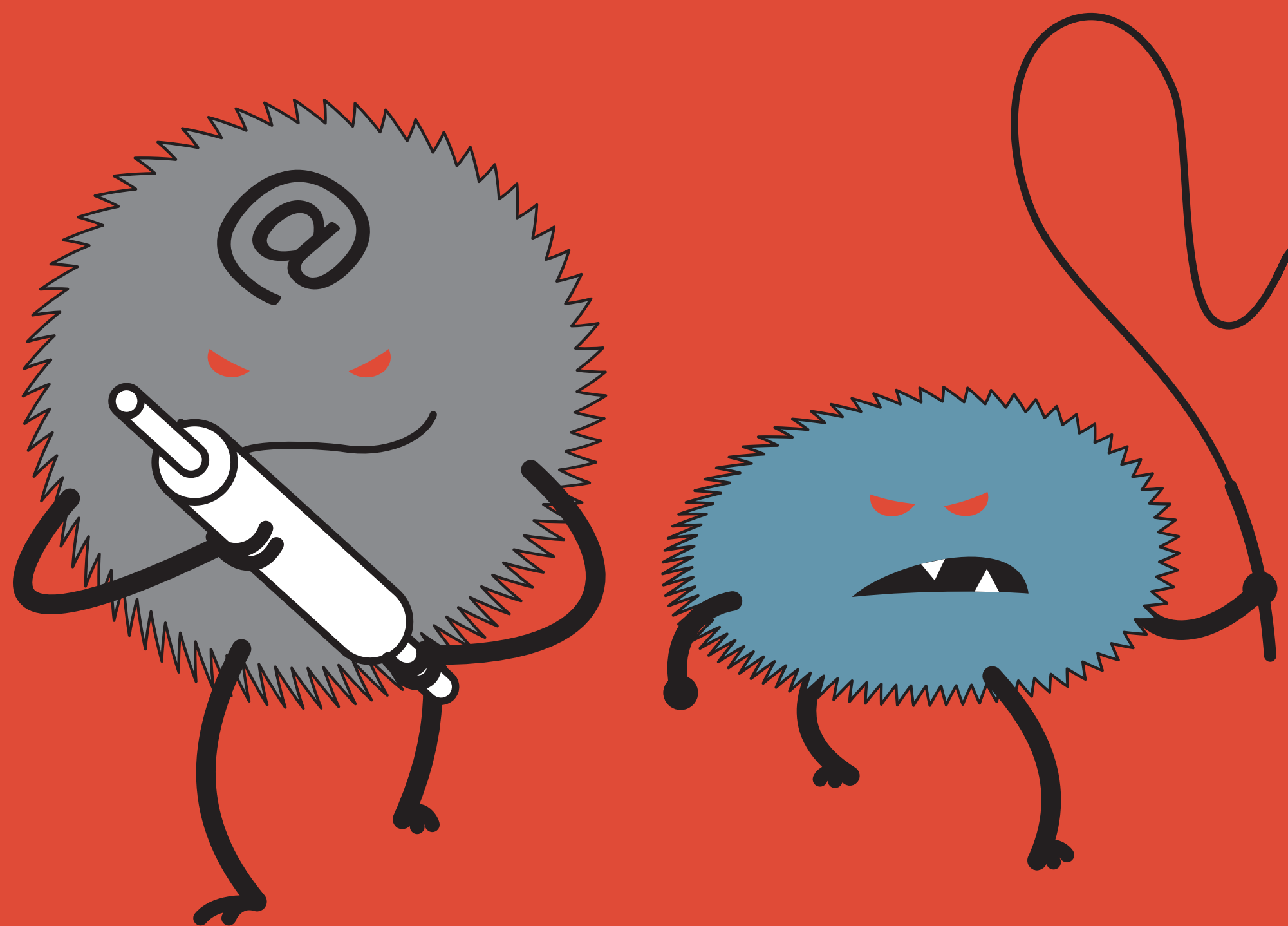
Zaščiti osebne podatke

TINNG! To je kratica, s katero si lažje zapomniš, da so Telefonska številka, polno Ime, domač Naslov, Načrti, kam se odpravljaš in podobno, ter Geslo tisti podatki, s katerimi smo na družbenih omrežjih še posebej previdni. Ne širi jih kar tako naokoli! Prepreči dostop do njih.



Pred uporabo družbenih omrežij spoznaj možnosti nastavitve tvoje zasebnosti. Prepreči neželjeno označevanje na fotografijah (uporaba oznak - »taggov«)! Pri omrežjih, ki to omogočajo, uporablaj nastavitve, s katerimi lahko določiš, kdo od tvojih spletnih znancev lahko vidi katere tvoje podatke in objave.





Spletno nasilje

Bodi proti!

Ko te kdo udari, užali, prizadene, občutiš bolečino, nelagodje, strah. Ko kdo vdre v tvojo zasebnost, se pojavijo jeza, sram, občutek ogroženosti. Ko se to zgodi na spletu, prek elektronske pošte ali družbenih omrežij, na forumu ali v klepetalnici, na mobilnem telefonu ali prek drugih komunikacijskih sredstev, podobno boli, občutek nemoči pa je lahko še večji. Zato: varuj sebe, ne ogrožaj drugih. **Ni zabavno, kar zaboli. Šala ni šala, kadar koga udari.**

Ne deluj nasilno



Jeza je nasilna do tebe in do drugih. Ne dovoli ji, da pritisne ukaz Pošlji ali Objavi. Počakaj, da se jeza ohladi. Potem preberi napisano in pomisli, kako bi ti bilo, če bi bilo to sporočilo namenjeno tebi. Ga še želiš poslati ali objaviti?

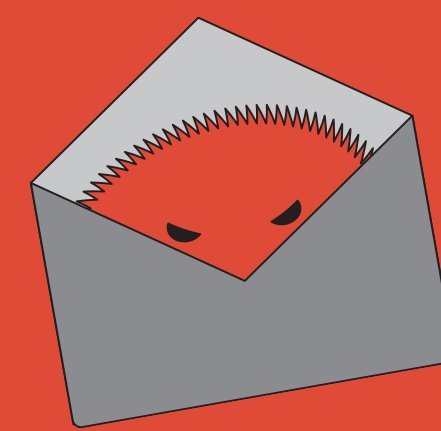
Pazi nase in ukrepaj

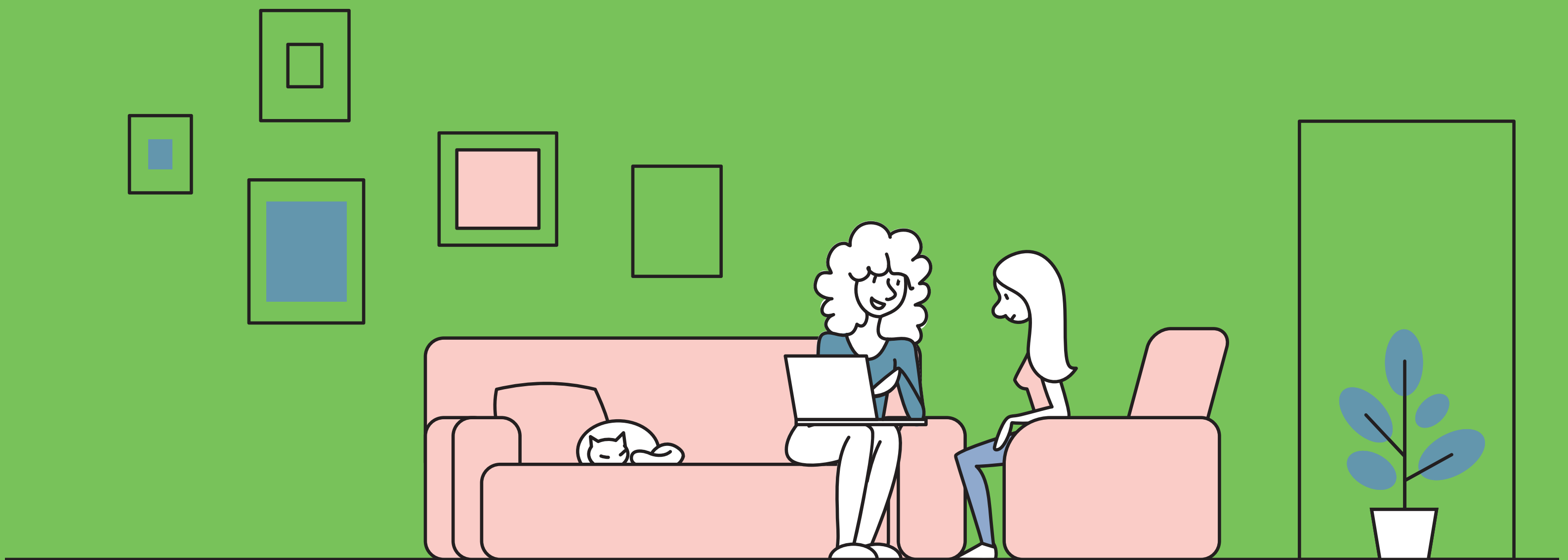
Kar je tvoje, naj ostane tvoje. Nikomur, niti najboljšim prijateljem, ne dajaj svojih spletnih gesel. Osebne podatke in podrobnosti iz zasebnosti zaupaj le tistim, ki jih poznaš in jim res zaupaš tudi v živo, doma, v šoli, na cesti.



Ne sodeluj pri spletnem nasilju. Ne širi objav, ki ponižujejo druge. Pomagaj tistim, ki jih nadlegujejo. Spregovori o nadlegovanju, za katerega veš in ki ga opaziš.

Ne odpiraj sporočil, ki pridejo od neznancev. Če te s sporočili kdo nadleguje, jih ne briši! Blokiral nadlegovalca. Če je mogoče, odkrij, kdo je. Odrasli osebi, ki ji zaupaš, povej, kaj se ti dogaja.





Varna uporaba spleta

Naj to, kar je dobro, ne postane slabo!

Radi imamo spletni svet. Poznamo njegove prednosti. A če smo še tako pametni, se nam ob vsakdanji uporabi lahko zgodi, da pozabimo na spletne pasti in nevarnosti. Jih sploh poznamo? Jih lahko obvladamo? Zavedajmo se jih in ravnajmo tako, da bo spletni svet za nas varnejši!

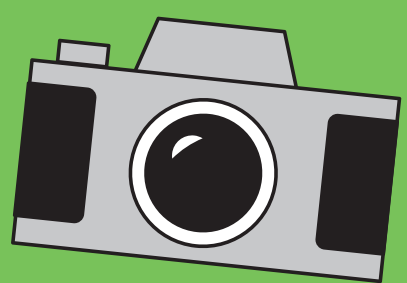
Splet je zelo zares



Podatki, ki jih zapišeš v elektronsko pošto, aplikacijo ali spletni obrazec, te lahko hitro spravijo v nevarnost. **Osebnih podatkov ne zaupaj nikomur samo zato, ker te prosi zanje.** Ravnaj previdno z elektronsko pošto, ki zahteva od tebe dragocene podatke (npr. o bančnem računu, geslu). Posvetuj se z odraslimi.

Na spletu ni vse res

Novice, ki se širijo po spletu, so morda izmišljene ali pa ta, ki jih je objavil, ni niti preveril, ali so resnične. **Ne verjemi vsega in ne širi neresnic ali laži** samo zato, ker se ti zdi zabavno. Preverjaj tudi, ali so naslovi strani, ki jih obiskuješ, pravi. Naj te povezave ne odpeljejo na nepreverjene spletne naslove.



Na spletu vse ostane za vedno. Čeprav se ti zdi, da je tam vsak dan kaj novega, bo tvoja včerajšnja fotografija ali objava tam ostala za vedno. Celo potem, ko jo ti izbrišeš! Zato je bolje, da ne objavljamo tistega, za kar ne želimo, da bi kdaj v prihodnosti videli in vedeli vsi.

Mimoidočemu neznancu na ulici ne verjameš vsega takoj in na besedo. Ljudi na spletu niti ne vidiš v živo. Ne veš, ali govorijo resnico. Lahko so npr. starejši, kot se predstavljajo. Zato na spletu **nikomur ne verjemi in ne zaupaj bolj, kot bi mimoidočemu neznancu.**

