

DBI 2026 w Zespole Szkół nr 1 w Szczytnie

PRZEWODNIK BEZPIECZNEGO INTERNAUTY

Twój kompas w cyfrowym świecie



1. TWOJE HASŁA TO TWOJA FORTECA

✓ RÓB TO:

- ✓ Min. 12 znaków (duże, małe, cyfry, znaki)
- ✓ Unikalne hasło do KAŻDEGO konta
- ✓ Używaj menedżera haseł (LastPass, 1Password)
- ✓ Włącz 2FA (uwierzytelnianie dwuskładnikowe)
- ✓ Zmieniaj hasło co 6 miesięcy

✗ NIE RÓB TEGO:

- X Imię123, DataUrodzenia2010
- X To samo hasło wszędzie
- X Udostępnianie haseł znajomym
- X Zapisywanie w notatkach w telefonie
- X Klikanie "Zapamiętaj na publicznym PC"

2. ROZPOZNAJ PHISHING I OSZUSTWA

Phishing to wyłudzenie danych przez fałszywe wiadomości podszywające się pod banki, sklepy czy serwisy.

🚩 CZERWONE FLAGI:

- "PILNE! Konto zablokowane!"
- Dziwny adres email
- Błędy ortograficzne
- Prośba o hasło/PIN
- "Wygrałeś nagrodę!"

✅ SPRAWDŹ:

- Adres nadawcy dokładnie
- Najedź na link (nie klikaj!)
- Czy używają Twojego imienia?
- Wejdź na stronę bezpośrednio
- Zadzwoń do firmy

🛡️ PAMIĘTAJ:

- Bank NIE pyta o PIN
- HTTPS nie = bezpieczny
- Nie klikaj w SMS od "kuriera"
- Sprawdź URL dokładnie
- W razie wątpliwości - NIE klikaj

3. PRYWATNOŚĆ W SOCIAL MEDIACH

⚙️ USTAWIENIA PRYWATNOŚCI:

- ✓ Profil prywatny (nie publiczny)
- ✓ Geolokalizacja wyłączona
- ✓ Posty widoczne tylko dla znajomych
- ✓ Ogranicz kto może Cię tagować
- ✓ Sprawdzaj ustawienia co 3 miesiące

🚫 NIE UDOSTĘPNIJ:

- X Adresu zamieszkania
- X Numeru telefonu
- X Informacji o urlopie (gdy jesteś poza domem)
- X Zdjęć dokumentów, biletów, kart pokładowych
- X Lokalizacji w czasie rzeczywistym

💡 **ZASADA 5 SEKUND:** Zanim wrzucisz post/story, zastanów się 5 sekund: "Czy chciałbym, żeby zobaczyli to rodzice, nauczyciele lub przyszły pracodawca?"

4. JAK ROZPOZNAĆ FAKE NEWSA?

1

Sprawdź źródło

2

Przeczytaj cały artykuł

3

Sprawdź datę

4

Szukaj innych źródeł

5

Nie udostępniaj pochopnie

🔍 NARZĘDZIA:

- Wyszukiwarka obrazem Google (czy zdjęcie jest prawdziwe?)
- Demagog.org.pl (fact-checking)
- FakeNews.pl

⚠️ OSTRZEŻENIA:

- Sensacyjny tytuł = podejrzan
- Same wielkie litery
- Brak autora/daty
- Apeluje do emocji

DBI 2026 w Zespole Szkół nr 1 w Szczytnie

5. CYBERPRZEMOC - JAK REAGOWAĆ?

ROZPOZNAJ:

- Hejt i obelgi online
- Nękanie wiadomościami
- Udostępnianie prywatnych zdjęć
- Podszywanie się
- Wykluczanie z grupy
- Groźby

DZIAŁAJ:

1. Nie odpowiadaj na prowokacje
2. Zrób screenshoty
3. Zablokuj sprawcę
4. Zgłoś administratorowi
5. Powiedz zaufanej osobie
6. W razie zagrożenia: Policja

POMOC:

- 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci
- 800 100 100 - Niebieska Linia
- Dyzurnet.pl - zgłaszanie
- Pedagog szkolny
- Rodzice/opiekunowie
- Policja: 997 lub 112

⚡ PAMIĘTAJ: Jeśli jesteś świadkiem cyberprzemocy - ZAREAGUJ! Twoja obojętność wspiera agresora. Możesz zgłosić, wesprzeć ofiarę lub poprosić dorosłych o pomoc.

6. CYFROWE WELLBEING - ZDROWA RÓWNOWAGA

OBJAWY UZALEŻNIENIA:

- ☐ Sprawdzasz telefon zaraz po przebudzeniu
- ☐ Czujesz niepokój bez telefonu (nomofobia)
- ☐ Scrollujesz "na autopilocie"
- ☐ Ciężko zasnąć przez ekrany
- ☐ Zaniedbywanie obowiązków
- ☐ FOMO (Fear Of Missing Out)

ZDROWE NAWYKI:

- ✓ Ustaw limity czasu ekranowego
- ✓ Tryb "Nie przeszkadzać" w nocy
- ✓ Telefon poza sypialnią
- ✓ 1h przed snem bez ekranów
- ✓ Wyłącz powiadomienia push
- ✓ Detoks cyfrowy (1 dzień/tydzień)
- ✓ Używaj trybów czarno-białych

Odchacz więcej niż 3? Czas na zmiany!

🧠 JAK DZIAŁA DOPAMINA? Social media są zaprojektowane, żeby Cię uzależnić. Każdy like/komentarz = zastrzyk dopaminy (hormonu przyjemności). Im więcej scrollujesz, tym więcej chcesz. Przejmij kontrolę - TY sterujesz technologią, nie ona Tobą!

7. PRAWA AUTORSKIE I RODO

© CO MOŻESZ?

- ✓ Używać darmowych zdjęć (Unsplash, Pexels)
- ✓ Cytować z podaniem źródła (do 5% tekstu)
- ✓ Tworzyć własne treści
- ✓ Używać licencji Creative Commons

© CZEGO NIE MOŻESZ?

- X Kopiować cudzych zdjęć/tekstów
- X Pobierać płatnej muzyki/filmów
- X Podszywać się pod autora
- X Udostępniać zdjęć innych bez zgody

🔒 RODO: Masz prawo wiedzieć, jakie dane o Tobie zbiera serwis i żądać ich usunięcia. Zawsze czytaj politykę prywatności (przynajmniej skrót).

✓ CODZIENNA CHECKLISTA BEZPIECZEŃSTWA

- ☐ 2FA włączone
- ☐ Hasła unikalne
- ☐ Prywatność sprawdzona
- ☐ Limity ekranowe

📺 WIĘCEJ INFO:

- saferinternet.pl
- dzieckowsieci.pl
- dyzurnet.pl

📞 POMOC 24/7:

- 116 111 - Telefon Zaufania
- 112 - Numer alarmowy
- 800 100 100 - Niebieska Linia

💬 PAMIĘTAJ:

Internet to niesamowite narzędzie! Używaj go mądrze, bezpiecznie i z szacunkiem dla innych. TY masz kontrolę!