



Jak się chronić w sieci?

ZADBAJ O HASŁA

Każde z Twoich kont **zabezpieczaj innym hasłem**. Dzięki temu, nawet jeśli jedno hasło zostanie zhakowane, pozostałe konta będą bezpieczne.

CHROŃ DOSTĘP DO SWOICH URZĄDZEŃ

Nie **pożyczaj swoich urządzeń** innym ani sam **nie loguj się przez cudze urządzenia** na własne konta. Traktuj sprzęt z dostępem do Internetu jak szczoteczkę do zębów – używaj tylko swojej i nie pożyczaj jej innym.

WŁĄCZ UWIERZYTELNIANIE DWUIETAPOWE

Aby ograniczyć ryzyko przejęcia swoich kont, **włącz w ustawieniach bezpieczeństwa uwierzytelnianie dwuetapowe**. Logując się na swoje konta, będziesz podawać kod, który przyjdzie do Ciebie SMS-em albo pojawi się w specjalnej aplikacji.

NIE WIERZ WE WSZYSTKO, CO WIDZISZ W SIECI

Treści publikowane w Internecie często zafałszowują obraz rzeczywistości. Influencerzy na swoich profilach pokazują **wyłącznie wybrane fragmenty swojego życia**, zazwyczaj te pozytywne. Zamiast porównywać się do innych, zobacz, **jak Ty zmieniasz się w porównaniu do siebie** sprzed miesiąca czy nawet roku i **ile udało Ci się osiągnąć**.



Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej.



801 102 102 pzu.pl
Opłata zgodna z taryfą operatora



A kto tu
się **podsztywa?**

KAMPANIA PREWENCYJNA



Z myślą o bezpieczeństwie

Internet daje masę możliwości – pomaga się uczyć, utrzymywać relacje, rozwijać pasje... ale też kryje sporo niebezpieczeństw. **Warto być na nie czujnym.**



CYBERPRZEMOC

Cyberprzemoc to nękanie lub upokarzanie innych osób – zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio. Zgłaszaj takie sytuacje zaufanym osobom, nawet jeśli to nie Ty jesteś ofiarą.



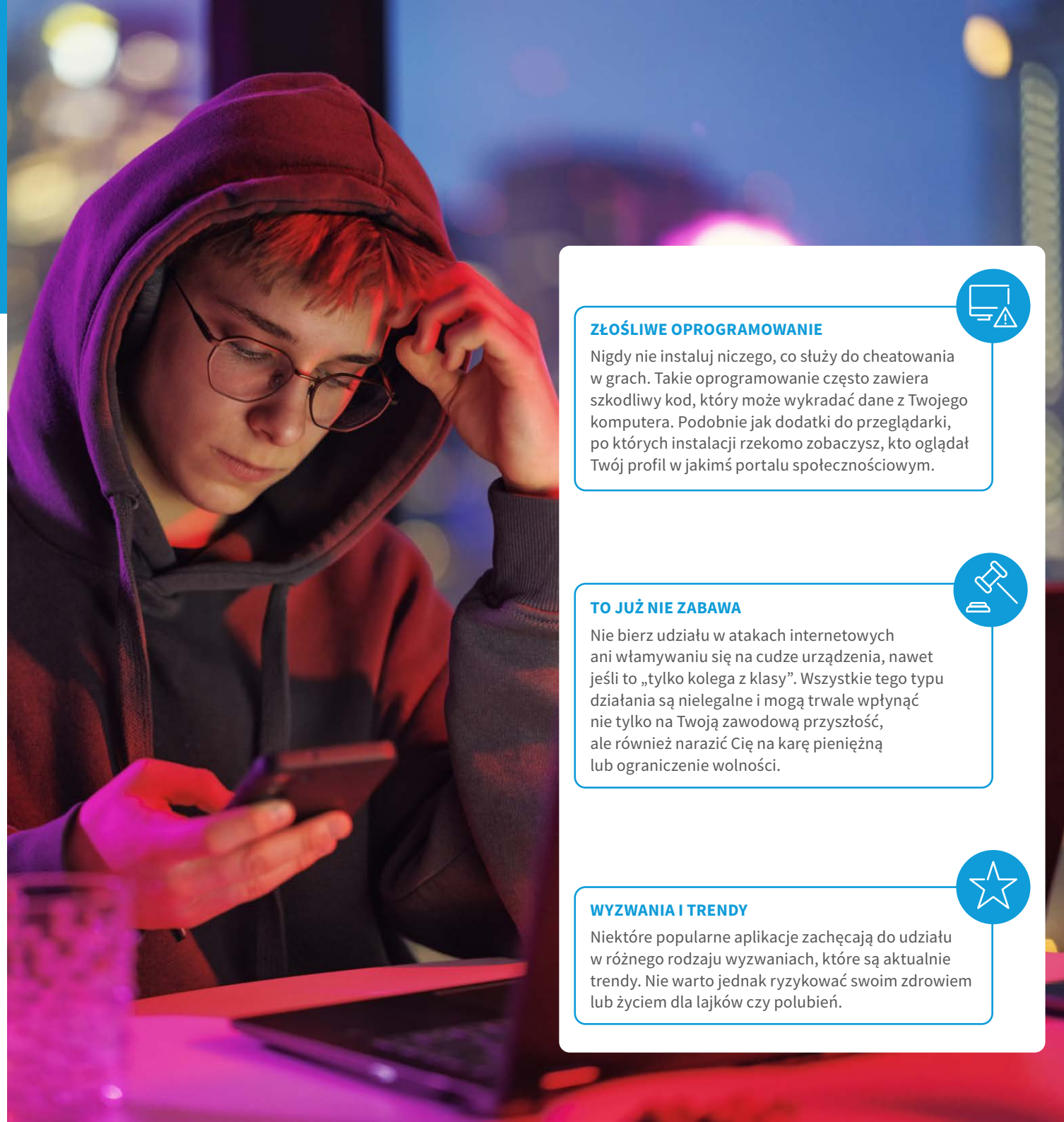
SEXTING

Sexting to wysyłanie lub otrzymywanie intymnych zdjęć lub nagrań wideo. Nigdy nie udostępniaj takich materiałów, ponieważ raz opublikowane mogą pozostać w Internecie na zawsze.



ROZMOWY Z NIEZNAJOMYMI

Niestety, nie wszyscy ludzie są godni zaufania, a nawet najmilsza osoba poznana przez Internet może się okazać kimś zupełnie innym. Dlatego chroń swoją prywatność i uważaj na pliki oraz załączniki wysyłane przez nieznaną osobę oraz gdy namawiają Cię do ich otwarcia.



ZŁOŚLIWE OPROGRAMOWANIE

Nigdy nie instaluj niczego, co służy do cheatowania w grach. Takie oprogramowanie często zawiera szkodliwy kod, który może wykraść dane z Twojego komputera. Podobnie jak dodatki do przeglądarki, po których instalacji rzekomo zobaczysz, kto oglądał Twój profil w jakimś portalu społecznościowym.



TO JUŻ NIE ZABAWA

Nie bierz udziału w atakach internetowych ani włamywaniu się na cudze urządzenia, nawet jeśli to „tylko kolega z klasy”. Wszystkie tego typu działania są nielegalne i mogą trwale wpłynąć nie tylko na Twoją zawodową przyszłość, ale również narazić Cię na karę pieniężną lub ograniczenie wolności.



WYZWANIA I TRENDY

Niektóre popularne aplikacje zachęcają do udziału w różnego rodzaju wyzwaniach, które są aktualnie trendy. Nie warto jednak ryzykować swoim zdrowiem lub życiem dla lajków czy polubień.