

## DBI 2023



**Dzień Bezpiecznego Internetu 2023 obchodzimy 7 lutego pod hasłem „Dzień Bezpiecznego Internetu: Działajmy razem!”.** DBI ma na celu przede wszystkim inicjowanie i propagowanie działań na rzecz bezpiecznego

dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych, zaznajomienie rodziców, nauczycieli i wychowawców z problematyką bezpieczeństwa online oraz promocję pozytywnego wykorzystywania internetu.

### PORADY DLA MŁODZIEŻY

#### ZASADY BEZPIECZNEGO INTERNETU

1. Zabezpiecz swój sprzęt - komputer, tablet, telefon - zainstaluj antywirus, pamiętaj o aktualizacjach, nie klikaj w nieznanne linki i nie pobieraj podejrzanych załączników.
2. Dbaj o swoją prywatność - nikomu nie ujawniaj swoich haseł.
3. Szanuj siebie - dbaj o swój pozytywny wizerunek w sieci.
4. Szanuj innych - nie wyzywaj, nie obrażaj, nie hejtuj.
5. Szanuj swój czas - zachowaj umiar w spędzaniu czasu w sieci.
6. Bądź krytyczny - nie wszystkie informacje w sieci są prawdziwe.
7. Pomyśl zanim wrzucisz - to co wrzucisz do sieci zostaje tam na zawsze.
8. Korzystaj z możliwości jakie daje Internet - zastanów się jak twórczo wykorzystać jego potencjał.
9. Przestrzegaj prawa - pamiętaj, że regulacje prawne obowiązują także w Internecie. W przypadku natrafienia na nielegalne treści w sieci zgłoś je na stronie
10. Pamiętaj z każdej sytuacji jest wyjście - w sytuacji zagrożenia online poproś o pomoc zaufaną osobę dorosłą lub możesz też zadzwonić na bezpłatny numer

dyżurnet.pl



Źródło: [https:// saferinternet.pl/dbi](https://saferinternet.pl/dbi)

## CIAŁO NIE OKREŚLA

**Moja wartość nie zależy od tego, jak wyglądam.**



Dużo słyszymy o tym, jak ważna jest fizyczna atrakcyjność, jak powinniśmy wyglądać, żeby podobać się innym, kto jest piękny, a kto nie. Tymczasem nasze ciała są ważne nie ze względu na wygląd, ale dlatego że wszystkie ich zewnętrzne i wewnętrzne części pozwalają nam funkcjonować. Wygląd nie decyduje o naszej wartości. Ciało cały czas się zmienia. Czasami czujemy się z nim lepiej, czasami gorzej. I to jest ok. Ważne, żeby o nie dbać, ale przede wszystkim dla zdrowia, nie dla instagramowego kanonu. Nie pozwólmy, aby wygląd i poczucie atrakcyjności decydowało o naszym szczęściu.

### 1. Jestem ciałoneutralna. Jestem ciałoneutralny

To jak się ze sobą czuję, nie ma nic wspólnego z tym, jak wyglądam. Atrakcyjność fizyczna i dopasowanie się do aktualnych standardów urody to nie osiągnięcie. Wiem, że jestem wartościową osobą, niezależnie od tego jak wyglądam i jak mój wygląd oceniają inni.

### 2. Nie ulegam wzorcom

Jestem świadomy/świadoma tego, że kultura promuje konkretne wzorce i zachowania dotyczące wyglądu, i że kiedy na co dzień mamy z nimi kontakt, mogą stać się także naszymi przekonaniem. Nie zgadzam się z tym, że jest tylko jeden model piękna, jeden idealny wygląd, do którego wszyscy powinni dążyć, że powinniśmy koncentrować naszą uwagę na wyglądzie. Uczę się, jak kultura wpływa na moje postrzeganie świata i ludzi.

### 3. Wybieram świadomie

Treści, które przeglądam online wpływają na to jak się czuję. Dlatego nie obserwuję profili, które negatywnie wpływają na mój nastrój lub na to, jak postrzegam siebie i swoje życie. Nie marnuję czasu na treści, które promują przedmiotowe podejście do ciała albo wzmacniają przekaz, że wartość człowieka zależy od jego wyglądu. Dbam o to, żeby mój feed w social mediach zawierał różnorodne treści i odzwierciedlał różnorodność wyglądotwórców.

### 4. Słucham swojego ciała

Słucham swojego ciała i uczę się rozpoznawać, co jest dla niego dobre i przyjemne, a co mu nie służy. Doceniam możliwości mojego ciała i to, co może mi dać. Ruszam się, bo lubię i tak jak lubię, bo sprawia mi to przyjemność, a nie dlatego, żeby spalić kalorie. Wybieram ubrania, w których mi wygodnie i które mam ochotę nosić, a nie takie, które mają maskować moją sylwetkę.

### 5. Nie daję się określić

Człowiek to coś więcej niż wygląd. Nie daję się określić ani zredukować – do mojej wagi, wzrostu, kształtu nosa, wielkości mięśni etc. Mam świadomość swojej wartości, odkrywam siebie i swoje mocne strony.

### 6. Nie krytykuję wyglądu

Kiedy w mojej głowie pojawiają się krytyczne myśli na temat tego, jak wyglądam, mówię: STOP. Nie chcę być swoim hejterem. Nie uczestniczę w rozmowach o ciele i wyglądzie innych osób, nie hejtuję, nie porównuję, nie wyśmiewam. Mam inne tematy do rozmowy. Kiedy komplementuję, skupiam się na czymś innym niż uroda. W ludziach interesuje mnie więcej niż to, jak wyglądają.

### 7. Reaguję na hejt

Sprzeciwiam się hejterom. Mówię i piszę wyraźnie, że hejt ze względu na wygląd nie jest OK. Wspieram osoby, które doświadczają hejtu, pokazuję, że jestem po ich stronie, że uważam je za wartościowe.

### 8. Szukam pomocy

Kiedy pojawiają się u mnie lub u bliskiej mi osoby silne negatywne uczucia lub zachowania związane z wyglądem, wiem, że może to być objawem depresji, zaburzeń odżywiania lub dysmorfofobii – czyli niezasadnego przekonania o deformacji ciała. Zawsze w takiej sytuacji szukam pomocy i wsparcia u rodziców lub innej zaufanej osoby dorosłej, psychologa szkolnego lub dzwonię pod 116 111. Takie niepokojące uczucia i zachowania to m.in.: ciągle porównywanie swojego wyglądu, z innymi osobami, które wpływają negatywnie na nastrój i samopoczucie, nieustanne skupienie na wyglądzie, poczucie wstydu związane z wyglądem, rezygnacja z aktywności i z wychodzenia z domu ze względu na wygląd, poczucie winy związane z jedzeniem, stosowaniem drastycznej diety, środków przeczyszczających, zmuszanie się do wymiotów, stosowanie głodówki, unikanie spotkań na których podawane jest jedzenie etc.

Źródło: <https://116111.pl/cialonieokresla/>

## PORADY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Media społecznościowe, komunikatory czy różnego typu aplikacje na stałe wpisały się w naszą codzienność. Służą nam do wielu celów, np. budowania relacji, utrzymywania kontaktu ze znajomymi, rozrywki, kształtowania własnej tożsamości, a czasami również do budowania lub utrzymywania relacji intymnych. Korzystając z szans i możliwości, jakie daje rozwój cyfryzacji, często zapominamy, że materiały raz upublicznione w sieci mogą z niej nigdy nie zniknąć, a osoby, które darzymy zaufaniem, nie zawsze są tymi, za kogo się podają. Budowanie świadomości na temat zagrożeń warto zacząć od rozmowy i zainteresowania się aktywnościami młodych ludzi online. W celu ochrony dzieci i młodzieży przed zagrożeniami płynącymi z korzystania z internetu warto:

- **wspólnie ustalić ogólne zasady korzystania z sieci** – wspólne ustalenie zasad bezpieczeństwa daje możliwość wypowiedzenia się i podejmowania decyzji dziecka. Zasady nie powinny być narzucone z góry szczególnie starszym dzieciom, gdyż wtedy będą traktowane jako zakazy, co może powodować niechęć do ich przestrzegania;
- **wspólnie ustalić zasady zawierania znajomości online** – utrzymywanie znajomości internetowych i angażowanie się w nie samo w sobie nie jest zagrożeniem i nie powinno być traktowane jako coś złego, a raczej jako następstwo postępującej cyfryzacji;
- **korzystać z aplikacji kontroli rodzicielskiej** – aplikacje kontroli rodzicielskiej mogą być pomocne, ale nie powinny stanowić jedynej ochrony przed zagrożeniami online;
- **korzystać z oprogramowania antywirusowego** – oprogramowanie tego typu skutecznie ogranicza możliwość kontaktu młodego użytkownika ze stronami zawierającymi materiały szkodliwe lub nielegalne. Może zapobiegać wyświetlaniu się reklam mających na celu wyłudzenie danych lub finansów, czy też zagrożeniom związanym z cyberbezpieczeństwem;
- **prowadzić rozmowy dotyczące zagrożeń online** – może to skutkować rozszerzeniem i aktualizacją wiedzy odnośnie zagrożeń internetowych, a przez to budować świadomość o tym, jak zachowywać się bezpiecznie w sieci. Uświadamiamy również potencjalne konsekwencje ryzykownych zachowań.

Co robić, jeśli materiały intymne wypłyną?

- zgłoś sprawę administratorowi serwisu, na którym znajdują się materiały,
- skonfiguruj ustawienia prywatności i ogranicz dostęp do prywatnych informacji,
- ogranicz widoczność w mediach społecznościowych,
- zgłoś sprawę na policję – jeżeli osoba uwieczniona na materiałach intymnych jest niepełnoletnia, są to materiały przedstawiające seksualne wykorzystywanie dziecka,
- rozważ skorzystanie z prawa do bycia zapomnianym – po wypełnieniu stosownego formularza konkretne linki mogą zostać usunięte z wyników wyszukiwania.

Źródło: <https://www.saferinternet.pl/nie-na-pokaz/kampania.html>

## KAMPANIA „Nie na pokaz”

Kampania ma na celu zwrócenie uwagi na problem wytwarzania intymnych obrazów lub filmów przez osoby małoletnie intencjonalnie angażujące się w erotyczną lub seksualną aktywność oraz prezentowania takich treści w internecie, rozsyłania ich do osób bliskich oraz nieznanym (tzw. self generated sexual content).

Kampania ma na celu:

- zwrócenie uwagi na problem seksualnych zachowań dzieci i młodzieży online, zwłaszcza tych, które prowadzą do powstawania treści pornograficznych,
- motywowanie do rozważnego korzystania z internetu,
- budowanie świadomości na temat zagrożeń oraz potencjalnych konsekwencji wynikających z dzielenia się materiałami intymnymi wytworzonymi samodzielnie,
- wskazanie miejsc, gdzie szukać pomocy w przypadku upublicznienia materiałów.

Źródło: <https://www.saferinternet.pl/nie-na-pokaz/kampania.html>

### Gdzie uzyskać pomoc?

- Rodzina
- Szkoła
- Policja
- Zespoły pomocowe



**800 100 100**  
telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci



Więcej informacji o Dniu Bezpiecznego Internetu: [www.dbi.pl](http://www.dbi.pl)  
Więcej informacji o bezpieczeństwie dzieci i młodzieży w Internecie:  
[www.dzieckowsieci.fdn.pl](http://www.dzieckowsieci.fdn.pl)  
[www.dyżurnet.pl](http://www.dyżurnet.pl)  
[www.sieciaki.pl/](http://www.sieciaki.pl/)  
[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)  
<https://rodzice.fdds.pl/>  
[www.kursor.edukator.pl](http://www.kursor.edukator.pl)  
[www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl)  
[www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)  
<https://jestnaswiecej.pl/>  
[www.plikfolder.pl](http://www.plikfolder.pl)  
<https://fundacja.orange.pl/>  
Grafika: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



Zespół Szkół nr 5—Specjalnych  
ul. Magazynowa 6  
33-300 Nowy Sącz  
tel.: 18 442 74 01  
[www.specjalna.iaw.pl](http://www.specjalna.iaw.pl)  
e-mail: [specjalna@pro.onet.pl](mailto:specjalna@pro.onet.pl)



Dzień  
Bezpiecznego  
Internetu

2023 | Wtorek  
7 lutego

Działajmy razem!



Kampania społeczna

⇒ „Ciało nie określa”

⇒ „Nie na pokaz”



**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży



**800 100 100**  
telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci