

# CYBER lekcje

## Twój wizerunek w internecie

**Wizerunek to zbiór cech i informacji, które wpływają na to, jak postrzegają nas inne osoby.**

Opinia na nasz temat zależy od wielu czynników, takich jak ubiór, zainteresowania czy działania, jakie podejmujemy w sieci – zwłaszcza aktywności w serwisach społecznościowych.

Oznacza to, że wszystko, co zamieszczasz na swoich profilach w internecie, mówi wiele o tym, jaki/jaka jesteś.

**Na Twój wizerunek w sieci składają się m.in.:**



zdjęcia, filmy i inne materiały z Twoim udziałem, publikowane przez Ciebie lub inne osoby;



wszelkie udostępniane informacje na Twój temat (imię, nazwisko, nick, awatar, zainteresowania, pasje, hobby);



każdy ślad, jaki po sobie zostawiasz w sieci (posty, komentarze, wypowiedzi, lajki);



przynależność do różnych grup i społeczności na poszczególnych portalach;



strony, które odwiedzasz, lubisz i udostępniasz;



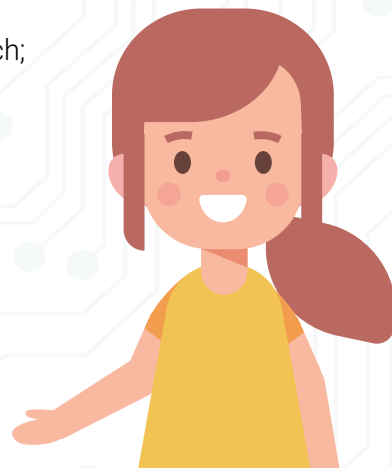
wyszukiwane informacje, serwisy, z jakich korzystasz, pobierane i udostępniane materiały;



oznaczenia przez znajomych lub inne osoby;



sposób wyrażania się i komunikowania, czyli co i w jaki sposób pisziesz.



**Pamiętaj:**

**Internet nie zapomina!**



Usunięcie zdjęcia, filmu, posta czy innego materiału, który trafił do sieci, może być niemożliwe. Każda Twoja aktywność zostawia po sobie ślad, a udostępnione dane stają się publiczne.

Nie masz pełnej kontroli nad swoim wizerunkiem w sieci. Inni internauci również mogą na niego wpływać. Zapoznaj się z ustawieniami prywatności i zastosuj je na swoich profilach w serwisach społecznościowych.

# CYBER lekcje

## Jak zadbać o **swój wizerunek** w internecie

### Chroń swoją prywatność

- ✗ Nie zamieszczaj w sieci swoich danych osobowych: imienia, nazwiska, adresu zamieszkania czy numeru telefonu.
- ✗ Zwracaj szczególną uwagę, jakie informacje o sobie ujawniasz, i udostępniaj tylko te, które są niezbędne, np. do założenia konta w mediach społecznościowych.
- ✗ Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadбай, aby dostęp do nich mieli tylko Twoi znajomi.
- ✗ Nie umieszczaj w internecie zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić – dziś lub w przyszłości.
- ✗ Zachowaj dystans wobec osób poznanych w sieci – nie podawaj im swoich danych osobowych ani nie wysyłaj zdjęć.

### Szanuj użytkowników sieci

- ✗ Traktuj innych z szacunkiem. Wyrażaj swoje zdanie i opinie tak, aby nikogo nie obrazić. Nie reaguj też agresją na agresję.
- ✗ Zwracaj szczególną uwagę na to, co i w jaki sposób komunikujesz w internecie. Zastanów się dwa razy, zanim coś napiszesz lub skomentujesz.
- ✗ Wizerunek innych użytkowników zależy także od Ciebie, dlatego nie podawaj nikomu danych swoich przyjaciół, znajomych lub innych osób oraz nie publikuj zdjęć bez ich zgody. Nie wiesz, kto i do czego je wykorzysta. Kiedy wysyłasz komuś lub umieszczasz w sieci jakieś materiały, tracisz nad nimi kontrolę.
- ✗ Szanuj prawo własności w internecie. Korzystając z materiałów znalezionych w sieci, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
- ✗ Wizerunek można stworzyć poprzez manipulowanie informacjami o sobie. Zastanów się, czy warto tak postępować. Pamiętaj, że nie wszystko, co udostępniają niektórzy użytkownicy sieci, jest prawdą.

### Dbaj o swoje hasło

Wymyśl takie, które będzie trudne do odgadnięcia. Najlepiej, żeby było długie i składało się z co najmniej 14 znaków. Nie stosuj haseł, które łatwo można powiązać z Tobą, np. imię, data urodzenia czy imię Twojego psa.

Nigdy nikomu nie udostępniaj swojego hasła do poczty e-mail lub kont w serwisach społecznościowych.

### Zabezpiecz swoje urządzenia

Zadбай o bezpieczeństwo swoich sprzętów (laptop, telefon komórkowy) – stosuj bezpieczne hasła, używaj programu antywirusowego, nie otwieraj e-maili od nieznajomych, nie klikaj w linki podane przez obcą osobę – mogą zawirusować komputer i wykraść Twoje dane.