

**DAN SIGURNIJEG**

**INTERNETA**

**7.2.2023.**

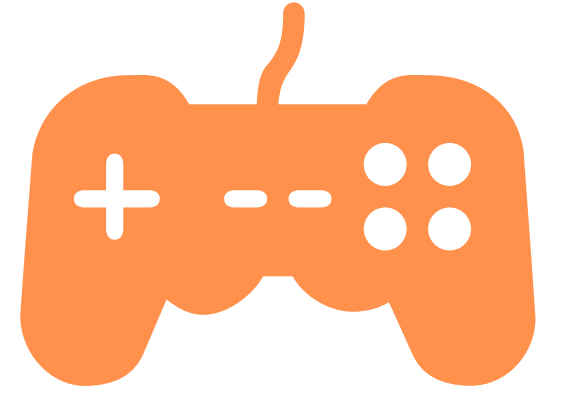


# ČEMU NAM SLUŽI

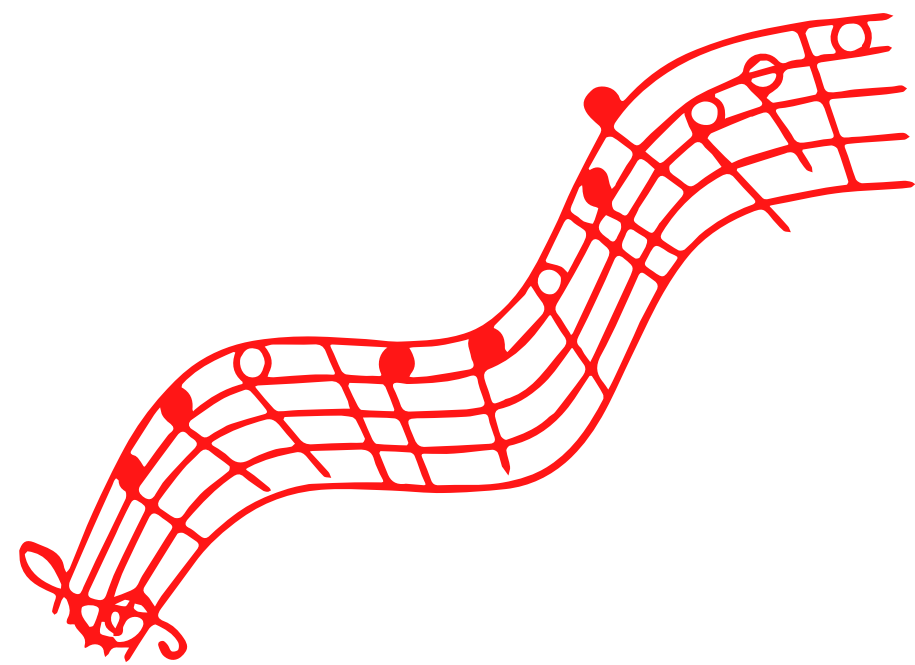
## INTERNET?



UČENJE

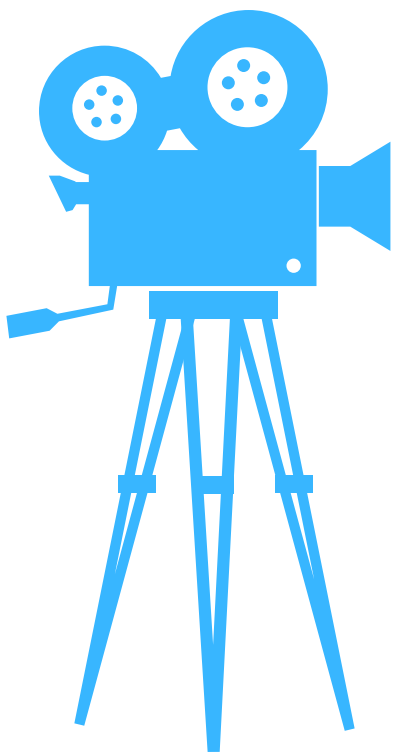


ZABAVA



GLAZBA

FILMOVI



KOMUNIKACIJA

PRONALAZENJE  
INFORMACIJA



# **KOJE SU SVE OPASNOSTI INTERNETA?**



**Neprimjereni sadržaji**

**Internetske prevare**

**Nepoznati ljudi**

**Nasilje na internetu**

**Ovisnost**

**Narušena slika o sebi**

...

**O kojem god se problemu radilo, ne zaboravi da su ti stručne suradnice uvijek na raspolaganju za razgovor i pomoć. Slobodno nam se obrati!**





# NEPRIMJERENI SADRŽAJI

**Ponekad ćeš na internetu naići na sadržaje koji nisu primjereni tvojoj dobi. Oni te mogu uznemiriti, preplašiti, posramiti ili učiniti da se osjećaš neugodno.**



- **Ugasi ih.**
- **U slučaju da se osjećaš loše zbog onoga što si vidio/vidjela, razgovaraj s nekom odraslom osobom o tome.**



- **Izbjegavaj gledati ono zbog čega se ne osjećaš dobro.**
- **Takve sadržaje nemoj prosljeđivati prijateljima.**
- **Izbjegavaj stranice i sadržaje koji su iznad tvoje dobi.**



# INTERNETSKA PREVARE

**Kao što u stvarnom svijetu postoje ljudi kojima je cilj prevariti nekoga, isto tako postoje i na internetu.**



- **Budi oprezan/na kada otvaraš različite linkove, poruke ili aplikacije.**
- **Razmisli i provjeri prije nego što klikneš nešto na internetu.**
- **Ako naiđeš na nešto sumnjivo, pokaži to odrasloj osobi.**



- **Ne otvaraj nepoznate poruke, oglase i slično.**
- **Ne vjeruj svemu što piše na internetu.**
- **Ne odgovaraj na sumnjive poruke nepoznatih ljudi.**
- **Nemoj dijeliti svoje podatke s nepoznatima.**

# NEPOZNATE OSOBE NA INTERNETU

**Osobe koje upoznaš na internetu nisu uvijek onakve kakvima se predstavljaju! Neki od njih mogu te dovesti u opasnost ili imati loše namjere.**



- **S roditeljima ili drugim odraslim osobama razgovaraj o osobama koje si upoznao/la preko interneta.**
- **Izbjegavaj ili blokiraj nepoznate osobe koje žele skupiti u kontakt s tobom.**
- **Potraži prijatelje u svojoj okolini umjesto na internetu.**



- **Izbjegavaj razgovarati s nepoznatim osobama.**
- **Izbjegavaj nepoznatim ljudima slati podatke o sebi ili im slati svoje fotografije.**
- **Opasno je nalaziti s osobama koje upoznaš preko interneta.**
- **Opasno je skrivati od roditelja da se dopisuješ s nepoznatim osobama.**



# **NASILJE NA INTERNETU**



**S druge strane ekrana stoji osoba kojoj pišemo poruku. Osoba koju naša lijepa poruka može razveseliti i osoba koju naša ružna i uvredljiva poruka može povrijediti, rasplakati ili učiniti da se osjeća loše. Nasilje koje doživljavamo preko interneta ponekad više boli i od udaraca. Doživljeno nasilje može imati brojne negativne posljedice.**



- **Obrati pozornost kakvu poruku šalješ drugoj osobi i promisli kakav bi utjecaj mogla tvoja poruka imati na nju.**
- **Upozori prijatelja ako primijetiš da se ne ponaša kako bi trebao.**
- **Ako vidiš da netko doživljava nasilje preko interneta ili ako ga ti doživljavaš, obavijesti o tome odraslu osobu.**



- **Nemoj slati uvredljive, neprimjerene ili prijeteće poruke drugima.**
- **Nemoj slati tuđe fotografije ili video zapise bez dozvole.**
- **Nemoj ponižavati ili vrijeđati druge u komentarima.**
- **Nemoj sudjelovati, ali ni prešućivati ako vidiš da netko doživljava nasilje preko interneta.**

# OVISNOST O INTERNETU



Internet i moderne tehnologije koristan su dio naše svakodnevice. Ipak, pretjerana upotreba može dovesti do razvoja ovisnosti i prije nego postanemo toga svjesni.

**Tada osoba ne može prestati provoditi vrijeme na internetu, može doći do poremećaja spavanja i hranjenja, pada koncentracije, zanemarivanja dužnosti, narušavanja odnosa s drugima, gubljenja interesa za druge aktivnosti...**



- **Ograniči si vrijeme koje provodiš na internetu ili poštuju granice koje su ti postavili roditelji.**
- **Osmisli kako možeš kvalitetnije provesti slobodno vrijeme.**
- **Bavi se sportom, umjetnošću ili drugim hobijima.**
- **Druži se s prijateljima ili obitelji.**
- **Razgovaraj s odraslom osobom ako misliš da imaš problem s internetom.**



- **Nemoj odbijati druženja, aktivnosti i hobije zbog interneta i tehnologije.**
- **Nemoj zanemariti obaveze zbog interneta i tehnologije.**
- **Nemoj koristiti tehnologiju više od dogovorenih ograničenja.**



# NARUŠENA SLIKA O SEBI



**Na internetu često vidimo djevojke i dečke savršenog izgleda, talenta, života, društva, obitelji... Kada gledamo druge koji djeluju savršeno, možemo se početi osjećati nezadovoljnima sa svojim izgledom i životom. Zapamti, internet daje mogućnost prikriivanja stvarnosti, pa se iza tog privida savršenstva, često skrivaju problemi i nesavršenosti.**



- **Kada gledaš tuđe slike i objave, sjeti se da nije sve uvijek savršeno kako izgleda.**
- **Prisjeti se svojih vrlina i svega na što si ponosan/na na sebe.**
- **Prisjeti se da tvoja vrijednost nije u broju "lajkova" na društvenim mrežama.**
- **Ako se osjećaš nezadovoljno samim/om sobom, razgovaraj o tomes odraslom osobom.**



- **Izbjegavaj uspoređivati se s osobama koje vidiš na internetu.**
- **Nemoj komentirati tuđe objave tako da bi se druga osoba osjećala loše kada to pročita.**