

Čar varne rabe interneta

*KVIZ
na str. 3*



S slovenskim
znakovnim
jezikom.

Splet je veliko igrišče,
na katerem se lahko
povežeš **s prijatelji,**
raziskuješ nove vsebine
in pridobivaš številne
informacije. Z velikimi
priložnostmi pa so povezane
tudi velike odgovornosti. S to
knjižico te bomo opremili z
znanjem in orodji, potrebnimi
za varno navigacijo po njem.
Pridruži se nam na potovanju
in odkrij ključ za **varno,**
spoštljivo in odgovorno
rabo nenehno razvijajočega
se sveta interneta.

S pomočjo QR kode si lahko ogledate
video posnetek v slovenskem znakovnem
jeziku. Čitalec QR kode je na voljo
v mobilni aplikaciji Slovar SZJ.



KAKŠNO JE MOJE DIGITALNO POČUTJE?

V digitalni dobi tehnologija pomembno vpliva na naše duševno zdravje in **digitalno počutje**. Čeprav ponuja izjemne možnosti za ustvarjalnost, sprostitve in komunikacijo, je odgovorna raba spleta ključnega pomena. Prekomerna uporaba tehnologije lahko zmanjša čas, ki ga porabimo za življenjsko pomembne dejavnosti, kot so druženje s prijatelji, ukvarjanje s hobiji ali čas za družino. To lahko privede do **digitalne zasvojenosti**, nadzor nad našimi digitalnimi navadami pa postane vse težji, tudi če skušamo zmanjšati čas, ki ga preživimo pred zasloni.

*Ali na
spletu
preživiš
preveč
časa?*

*REŠI
KVIZ:*



Samo še ena igra ali video

**OSEBNA
ZGODBA**

»V šoli mi trenutno ne gre najbolje. Dobivam same slabe ocene in moji starši s tem niso zadovoljni. Tudi to, da v šoli nimam pravih prijateljev ne pomaga. Zdi se mi, da mi gre vse narobe, še na nogometne treninge ne hodim več. Edina stvar, v kateri sem dober, so igre.

Šola me spravlja ob živce in ko pridem domov, hočem samo igrati. Pozabiti na vse. Rečem si: 'Samo eno igro odigram.' Ampak nikoli ni samo ena. Če izgubim, igram, dokler ne zmagam in potem igram še naprej, saj se po zmagi počutim dobro. Ampak to postaja problem. Vedno več časa preživljam ob igrah in nimam motivacije za nič drugega. Ko neham igrati, začnem gledati kratke videe. Starši bi radi, da bi bil več zunaj, ampak ker živimo daleč stran od mojih sošolcev, ne vidim smisla, da bi hodil ven.

V zadnjem času sem začel pred spanjem uporabljati mobilnik. Običajno gledam kratke videe in pogosto zaspim ob enih, dveh zjutraj. Vedno pogosteje zamujam jutranji šolski avto-bus, saj moram za v šolo vstati ob šestih. Zdi se mi, da moje življenje postaja vse hujše in ko igram, mi o tem ni treba razmišljati.« - **Mark, 16 let**





Uporaba digitalnih tehnologij je pogosto sredstvo za spopadanje s stisko. Če je prepogosta, lahko vodi v zasvojenost in postane kompulzivna. Ko nimamo več nadzora nad uporabo, ima ona nadzor nad nami. Uporaba bo sčasoma negativno vplivala na druga področja našega življenja in lahko privede do socialne izključenosti, tesnobe, zdravstvenih težav in težav z duševnim zdravjem. Prej ko prepoznaš znake digitalne zasvojenosti, lažje se lahko z njo spoprimeš.



ODGOVORNO VEDENJE NA SPLETU



KAKO RAVNATI IN KAKO NE RAVNATI V SPLETNI KOMUNIKACIJI



Bodi pozoren/a, kaj objavljaš: Preden karkoli objaviš na spletu, razmisli o morebitnih posledicah in vplivu nase ter na druge. Pri svojem vedenju na spletu bodi spoštljiv/a in odgovoren/a.



Ne pošiljaj eksplicitnih vsebin: Izogibaj se deljenju ali posredovanju eksplicitnih ali neprimernih vsebin na spletu (tudi golote!). Ne pozabi, da je to, kar je na spletu enkrat objavljeno, težko ali nemogoče odstraniti in ima lahko dolgotrajne posledice za tvoj ugled in zasebnost.





Preventivno ukrepaj: Na spletu se zavaruj tako, da si previden/a pri posredovanju podatkov. Bodi pozoren/a na nastavitve zasebnosti na platformah družabnih omrežij in si jih prilagodi tako, da nadziraš, kdo ima dostop do tvojih osebnih podatkov. Da si zagotoviš varnost računa, redno preverjaj in posodablaj gesla («1234» ni geslo!).



Ne izpostavljalj se tveganju: Občutljivih osebnih podatkov kot so naslov, telefonska številka ali finančni podatki, na spletu ne deli z neznanimi osebami ali osebami, ki jim ne zaupaš. Deljenje teh podatkov z neznanci lahko ogrozi tvojo zasebnost in varnost. Zavaruj svoje osebne podatke in jih deli le z verodostojnimi viri ali kadar je to potrebno.



Prepoznaj znake ustrahovanja: Spletne nadlegovanje, žaljiva sporočila, izključevanje, klevetanje na spletu ali prejemanje nezaželenih sporočil in slik so vse oblike spletnega ustrahovanja. Prepoznavanje znakov spletnega ustrahovanja je prvi korak pri njegovem odpravljanju.



Ne sodeluj pri spletnem ustrahovanju: Izogibaj se spletnemu ustrahovanju ali kakršnikoli drugi obliki spletnega nadlegovanja. Do drugih se obnašaj prijazno in spoštljivo, tako v javnem kot tudi zasebnem spletnem okolju. Ne pozabi, da imajo lahko tvoje besede in dejanja močan vpliv na druge, zato namerno povzročanje škode ni nikoli sprejemljivo.



Prosi za pomoč, če jo potrebuješ: Če se pri spletnih stikih počutiš ogroženo ali preobremenjeno, se obrni na zaupanja vredno odraslo osebo, ki ti bo pomagala in te usmerjala. Ta ti lahko zagotovi pomoč in te poveže z ustreznimi viri. Ne pozabi, da je pomoč pomembno poiskati in da to kaže na tvojo moč.





Ne ignoriraj svojega digitalnega odtisa:

Tvoja spletna dejavnost pušča sled, ki jo je mogoče povezati s tabo. Ignoriranje digitalnega odtisa ima lahko dolgoročne posledice. Bodi pozoren/a na svoje početje na spletu, saj lahko vpliva na tvoj ugled, prihodnje priložnosti in tudi na tvojo osebno varnost. Ne pozabi, da vse, kar je objavljeno na spletu, ostane na spletu. Ne objavlaj ničesar, česar ne bi obesil/a na šolsko oglasno desko. Na spletu bo to videlo več ljudi.



Če si priča spletnemu ustrahovanju, pomagaj: V spletni komunikaciji bodi prijazen/a, empatičen/a in spoštljiv/a. Če opaziš škodljivo vsebino, jo prijavi in ponudi podporo. Včasih je dovolj že, da pokažeš sočutje ali deliš znanje o virih, kjer se lahko poišče pomoč. S tem lahko v digitalnem prostoru postaneš gibalo dobre-ga in poskrbiš, da bo internet bolj vključujoč in prijeten prostor za vse.

Ne pozabi, da je za varnost in pozitivno spletno izkušnjo potrebna previdnost, spoštovanje in odgovorno vedenje. Z upoštevanjem teh smernic in iskanjem pomoči, kadar je to potrebno, lahko varno in prijeto komuniciraš na spletu.



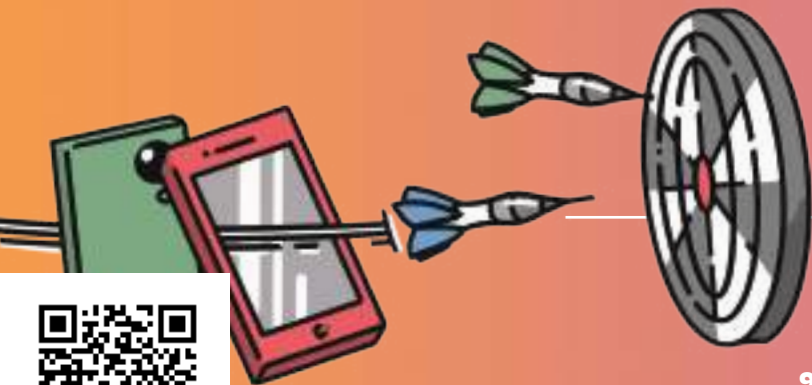
Ko trolanje prestopi mejo

**OSEBNA
ZGODBA**

»Ko smo imeli šolo na daljavo preko video klicev, so nekateri sošolci začeli delati posnetke z zaslona in se v razrednem skupinskem klepetu norčevati iz mene. Prosil sem jih, naj nehajo, ampak so mi odgovarjali, da samo trolajo, da je vse to samo za zabavo. Ampak meni to ni bilo zabavno. Vsakič, ko se je v klepetu pojavila nova, s fotošopom obdelana različica mojega obraza, mi je postalo slabo.

Nenadoma so se pridružili še drugi, ustvarjali so meme in celo lažne profile z mojimi fotošopiranimi fotografijami. Slike so širili tudi po drugih aplikacijah.

V spletnih učilnicah nisem več hotel uporabljati kamere, potem pa sem imel zaradi tega težave z učiteljem. Preprosto nisem več hotel, da bi bile te vsebine na voljo. Nazadnje sem to povedal staršem, ki so se pogovorili z učiteljem in imeli smo razredni sestanek. Izkazalo se je, da so imeli podobne težave tudi v drugih razredih.« - **Tom, 17 let**





Ustvarjanje zabavnih vsebin je pomemben del spletne izkušnje, vendar nikoli ne sme biti na račun nekoga drugega. Preden kaj objaviš o nekom drugem, moraš vedno pomisliti, kako se bo zaradi tega počutil. Nekatere oblike spletnega nadlegovanja (npr. ustvarjanje lažnih profilov) se lahko kazensko preganjajo.

Ko na internetu naletiš na spletno ustrahovanje, moraš ravnati v skladu s temi petimi preprostimi koraki:

- 1** Naredi *posnetek zaslona* s sporno vsebino, da boš pozneje imel/a dokaz o kršitvi.
- 2** Osebi, ki te nadleguje, *ne odgovarjaj*. Želi si namreč pozornosti in tvoj odziv. Tega ji ne privošči.
- 3** Osebo, ki te nadleguje, *blokiraj*.
- 4** *O tem se pogovori z odraslim*, ki mu zaupaš. To je lahko družinski član, učitelj/ica, socialni/a delavec/ka ali zaupanja vredna ustanova ...
- 5** *Kršitev prijavi*. Na aplikaciji/spletni strani in po potrebi podporo.

Če si žrtev spletnega ustrahovanja, je zelo pomembno, da poiščeš pomoč. Ne le pri starših in prijateljih, ampak tudi pri ustanovah, ki ti lahko nudijo podporo.



KRITIČNO MIŠLJENJE NA SPLETU



V digitalni dobi je ključnega pomena, da do spletnih informacij in spletnih stikov **pristopamo kritično**. Ni vse, na kar naletiš na spletu, resnično ali zanesljivo. Z učenjem kritičnega razmišljanja lahko učinkoviteje krmariš po internetu in se zaščitiš pred različnimi pastmi. Vprašaj se:

OCENI VSEBINO



Kdo ti posreduje informacije?

Upoštevaj zanesljivost in ugled vira. Ali gre za znano in verodostojno spletno mesto, organizacijo ali posameznika? Ali obstajajo znaki morebitne pristranskosti ali prikritih motivov?



Obstajajo dejstva ali dokazi, ki podpirajo trditve?

Poišči dokaze ali reference, ki potrjujejo objavljene trditve. Ali lahko informacije preveriš v drugih zanesljivih virih?





Kakšen je cilj ali namen informacij?

Razmisli o cilju ali namenu vsebine. Ali je njen namen obveščanje, zabava, prepričevanje ali da sproži določen odziv? Razumevanje osnovnega cilja ti lahko pomaga pri bolj kritičnem vrednotenju informacij.



Kako se počutiš ob neki informaciji?

Razmisli o svojem čustvenem odzivu nanjo. Ali informacija bolj nagovarja tvoja čustva kot pa predstavlja dejanske podatke? Čustvena manipulacija je lahko pokazatelj pristranske ali nezanesljive vsebine.



Ali je to res tvoje prepričanje?

Bodi pozoren/a na to, kako lahko virtualne skupnosti spremenijo tvoja prepričanja. Delujejo kot »echo chambers« (»odmevne komore« - besedna zveza opisuje družbeno situacijo, ko se določene ideje in informacije širijo in krepijo le zaradi nenehnega ponavljanja v medijih). Te utrjujejo naše predsodke in zmotne predstave o svetu. Ali neko spletno mnenje odraža tudi tvoje odnose in izkušnje iz resničnega življenja? Ali vsebina, ki jo vidiš na spletu, izpodbija tvoj pogled na svet ali ga le potrjuje?



Ali je neka vsebina nastala s pomočjo umetne inteligence?

Umetna inteligenca je vedno spretnejša pri ustvarjanju verodostojnih vsebin (besedilo, govor, fotografije in videoposnetki). Vedno preveri, ali je navedeno, da je bila vsebina ustvarjena z umetno inteligenco in ali je bila spremenjena s kakšnim filtrom. Ali so prisotni znaki samodejnega ustvarjanja besedila, kot so nenavadne besedne zveze ali napake? Ali so ob vsebini navedeni kakršnikoli viri? Preveri avtorja te vsebine in njegove druge vsebine.



OCENI RAZMERJA



Ali poznaš osebo, ki je stopila v stik s tabo?

Preden z nekom vzpostaviš zaupanje ali se z njim pogovarjaš prek spleta, premisli, ali si z njim osebno povezan/a in ali ga poznaš tudi v resničnem življenju. Bodi previden/a, ko komuniciraš z neznanci ali posamezniki, ki jih pred tem niste poznal/a.



Zakaj meniš, da lahko tem ljudem zaupaš?

Preuči razloge za svoje zaupanje v nekoga, ki je s tabo vzpostavil stik prek spleta. Ali ti posreduje verodostojne informacije ali dokaze, ki potrjujejo njegovo zanesljivost? Nikoli ne moreš zagotovo vedeti, kdo je na drugi strani zaslona!



Kako se počutiš ob komunikaciji?

Pri spletnem komuniciranju bodi pozoren/a na svoja čustva in instinkte. Se počutiš dobro, spoštovano in varno? Ali pa ti je neprijetno, s tabo manipulirajo ali izvajajo pritisk nate? Zaupaj svojim občutkom in bodi previden/a, če se ti zdi, da nekaj ni v redu, ali če te kaj skrbi.



Ali se sploh pogovarjam s človekom?

Spletni klepetalni roboti z umetno inteligenco vse bolj posnemajo človeško komunikacijo. Bodi pozoren/a na znake, kot so na primer nenaravni odzivi, ponavljajoči se vzorci ali preveliko število sporočil v kratkem časovnem obdobju. Klepetalni roboti z umetno inteligenco bodo imeli tudi težave pri odgovarjanju na preprosta logična vprašanja ali igranju logičnih iger, kot je šah. Bodi pazljiv/a, če te začnejo spraševati po informacijah ali slikah ali te skušajo pripraviti do tega, da bi zapravljal/a ali poslal/a denar.



MED BRSKANJEM PO SPLETU BODI ŠE POSEBEJ POZOREN/A NA:



LAŽNE INFORMACIJE:

Varuj se lažnih informacij in govoric na spletu. Preden jim verjameš ali jih deliš, jih vedno preveri ter se seznani z dejstvi pri verodostojnih virih. Zaupaj le uglednim medijem ali uradnim spletnim stranem, ki zagotavljajo zanesljive informacije.





“CATFISHING”:

»Catfishing« je ustvarjanje lažne spletne identitete z namenom zavajanja. Pri spletnih poznanstvih ravnaj previdno, še zlasti če se izogibajo srečanju ali če navajajo nedosledne podatke. Da prepoznaš opozorilne znake ter se obvaruješ pred prevarami in čustvenim oškodovanjem, uporabi kritično mišljenje.



PREVARE:

Spletne prevare, kot so lažna e-poštna sporočila, lažne spletne strani in zavajajoče ponudbe, so pogoste. Bodi previden/a pri nezaželenih zahtevkih po posredovanju osebnih podatkov ali pri obljubah, ki so preveč dobre, da bi bile resnične. Bodi pazljiv/a pri posredovanju občutljivih podatkov in opravljanju finančnih transakcij. Vedno preveri verodostojnost organizacij ali posameznikov na spletu.



Pošiljanje golih fotografij?

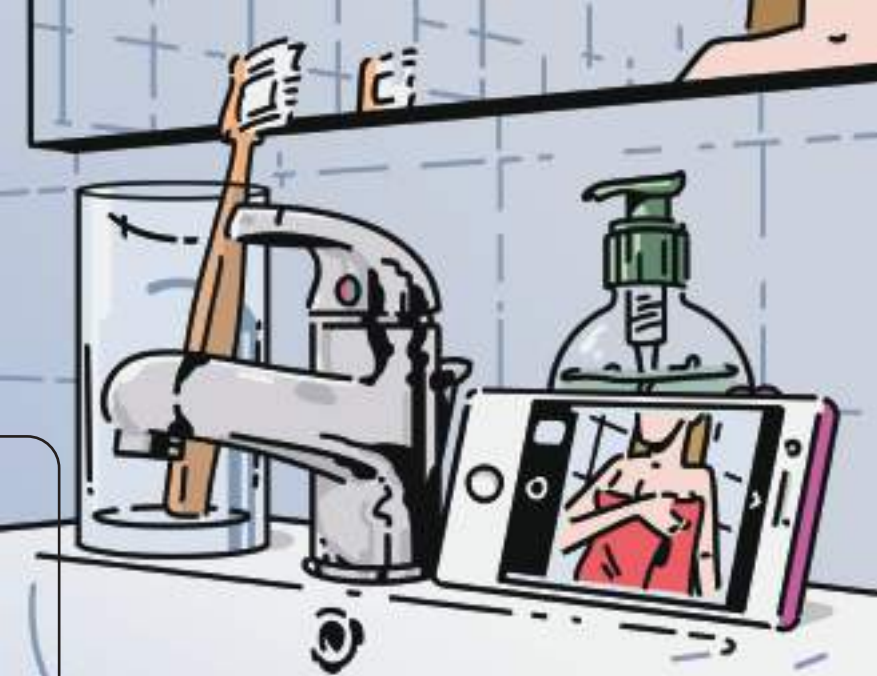
**OSEBNA
ZGODBA**

»Začela sem si dopisovati s fantom iz višjega razreda. Najini pogovori so postajali vse bolj intimni, v nekem trenutku pa sva si izmenjala gole fotografije. To je bila napaka. Ton pogovora se je v hipu spremenil in od mene je začel zahtevati še več golih fotografij. Ko tega nisem hotela narediti, mi je zagrozil, da bo mojo prvo fotografijo poslal vsem mojim sošolcem. Prosila sem ga, naj tega ne stori. Pa je to vseeno naredil. Poslal jo je na diskord strežnik našega razreda.

Ta fotografija je postala viralna in naslednji dan nisem več hotela iti v šolo. Pretvarjala sem se, da sem zbolela, da starši ne bi mislili, da je kaj narobe, vendar so to zelo hitro izvedeli iz šole, saj je o tem govoril ves moj razred in očitno se je fotografija razširila tudi v druge razrede.

Starši so mi nato za šest mesecev odvzeli telefon. Nikoli več ne bom pošiljala golih fotografij.« - Ana, 16 let





Nekatera dejanja na spletu se sprva zdijo majhna, vendar imajo lahko poznejše hude posledice. Lahko te zamika, da bi osebi, ki ti je všeč, pošlješ posnetek golote, ampak pri tem je vedno prisotno tveganje, da se izpostaviš morebitnemu nadlegovanju in izsiljevanju. Ko enkrat pošlješ golo fotografijo, izgubiš nadzor nad njo in ne moreš z gotovostjo vedeti, kje bo končala.

To, da od druge osebe zahtevaš ali prosiš za intimne fotografije, še bolj pa, da te fotografije deliš z drugimi ljudmi, ni sprejemljivo. Poskus izsiljevanja z intimnimi fotografijami neke druge osebe in njihovo nadaljnje širjenje brez njenega soglasja ali brez njene vednosti je resno kaznivo dejanje.



SKRB ZA TVOJE DIGITALNO DOBRO POČUTJE



Določi si časovne omejitve:

Določi si dnevno ali tedensko omejitev časa, ki ga porabiš za uporabo zaslona. Različne aplikacije imajo lahko različne omejitve. Začni z majhnimi koraki. Že 30 minut manj na dan je precejšnje zmanjšanje. Ugotovi, kaj ti ustreza.



Uporabi aplikacijo za beleženje časa:

Uporabi aplikacije in vgrajene funkcije, ki ti pomagajo spremljati čas pred zaslonom. Ta se lahko namreč precej hitro nakopiči. Mogoče celo ugotoviš, da si pred zasloni manj časa, kot si sprva mislil.



Redno se izklaplja:

Določi si čas za odklop ali »digitalno razstrupljanje«, ko se odklopiš od zaslonov in se posvetiš drugim dejavnostim, kot so branje, telovadba ali druženje z bližnjimi. To je lahko ves dan ali le del dneva. Če to narediš denimo med dopustom, boš lahko na njem tudi bolj užival/a.





Priskrbi si budilko:

Če pogosto žrtvuješ spanec za nočno brskanje po spletu, je dobro, da si omisliš budilko. Tako ti telefona ponoči ne bo treba imeti ob postelji in ko bo prišel čas za spanje, te ne bo motil.



Bodi aktiven/a:

Ni treba vedno omejiti uporabe digitalnih naprav, da bi jo nadzorovali. Včasih je dovolj že, če bolj razvijaš druga področja življenja, kot so hobiji ali ukvarjanje z domačimi živalmi. Aktivnost na drugih področjih omogoča tudi bolj uravnotežen življenjski slog.



Bodi pozoren/a na uporabo družabnih omrežij:

Presodi, koliko uporabljaš družabna omrežja. Odstrani račune, ki ne prispevajo k izboljšanju tvojega življenja, in razmisli o utišanju ali izklopu obvestil, da bi zmanjšal/a motnje.



Preveri vire:

Ko uporabljaš spletne vsebine, zlasti novice in druge podatke, preveri verodostojnost virov. Preden sprejmeš informacije kot dejstva, jih primerjaj z več zanesljivimi viri.



Prijavi sumljivo dejavnost:

Če naletiš na zlonamerno ali škodljivo vsebino ali dejavnost na spletu, jo prijavi spletni platformi ali ustreznim organom.



Zaščiti osebne podatke:

Bodi previden/a pri deljenju osebnih podatkov na spletu in dvakrat premisli, preden objaviš občutljive podatke, kot so tvoj naslov, telefonska številka ali finančni podatki. Občutljivi osebni podatki so lahko denimo tudi tvoje politično prepričanje, spolna usmerjenost ali versko prepričanje.



KAM PO POMOČ?



Internet je včasih zelo kaotičen prostor, kjer ne vemo, kaj je prav in kaj ne, koliko časa lahko preživimo na spletu in ali se je dobro pogovarjati z nekom, ki ga v resnici ne poznamo. Če se znajdeš v situaciji, za katero meniš, da potrebuješ podporo, je vedno dobro, da za pomoč zaprosiš starše, učitelje in prijatelje. **Obstajajo tudi organizacije, ki lahko zagotovijo strokovno podporo in pomoč.**

SLOVENIJA:

www.logout.org

HRVAŠKA:

www.csi.hr

<https://uho.dkmmk.hr/>

www.medijskapismenost.hr

www.djecamedija.org

MONTENEGRO:

www.dzkotor.me

www.skolskiportal.edu.me

www.gov.me/cirt

www.medijskapismenost.me

ISRAEL:

www.retorno.org.il

www.malkishua.org.il

BOSNIA AND HERZEGOVINA:

www.sigurnodijete.ba

www.rak.ba



Sofinancira
Evropska unija



INCLUSION AND
SAFETY IN THE
DIGITAL AGE

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

