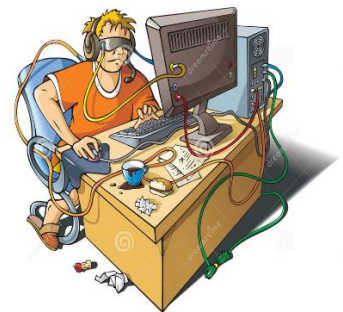


# CELE 5 PERICOLE ALE UTILIZĂRII INTERNETULUI ȘI CUM SĂ LE FACI FAȚĂ

**1. Dependența de Internet** – Situația în care cineva petrece prea mult timp online sau în fața calculatorului și simte că timpul petrecut interferează cu activitățile zilnice.



SFAT: Nu te lăsa acaparată! Navigarea pe Internet e o activitate ca oricare alta, nu o lăsa să îți ocupe timpul și să îți distragă atenția de la alte lucruri importante cum ar fi timpul petrecut cu prietenii și familia, școala și temele, mișcarea în aer liber, plimbările în natură, hobby-urile tale. Expunerea prelungită la tehnologie poate avea repercursiuni severe asupra sănătății fizice și a echilibrului tău mental.

**2. Contactul cu persoane necunoscute** – Situația în care cineva se întâlnește sau plănuiește să se întâlnească cu o persoană necunoscută sau chiar în cazul în care acesta este ademenit și un străin încearcă prin intermediul internetului să îl convingă să se întâlnească. De cele mai multe ori intențiile nu sunt oneste.



SFAT: În cadrul unei rețele de socializare online, precum Facebook, nu accepta niciodată cereri de prietenie de la persoane pe care nu le cunoști în viața reală, decât dacă acestea ți-au fost recomandate de părinți sau prieteni de încredere.

Nu te întâlni niciodată cu persoane pe care nu le cunoști, chiar dacă acestea îți sunt "prieteni online". Dacă chiar îți place cu adevărat de cineva pe care l-ai cunoscut online și vrei să te întâlnești cu el/ea în viața reală, spune-le părinților tăi și invită pe unul dintre ei să participe la prima întâlnire.

Folosește chat-uri, mesagerii instantane sau rețele de socializare online adecvate vârstei tale și pentru a comunica cu persoane apropiate vârstei tale sau cu membri ai familiei.

## Cele 5 pericole ale utilizării internetului

Psiholog **BOJIN EMESE ROBERTA**

Pe fiecare rețea de socializare ai posibilitatea să îți schimbi setările de confidențialitate astfel încât doar prietenii să îți poată vedea profilul, informațiile și pozele. Totodată trebuie să reții că e important să adaugi în lista de prieteni doar persoane pe care le cunoști și în care ai încredere.

Dacă simți că ești în pericol, cere ajutorul! Nu te teme să ceri sfaturi prietenilor, părinților sau profesorilor atunci când te afli într-o situație dificilă.

**3. Cyberbullying/Hărțuire online** – Situații în care o persoană adresează injurii, trimite mesaje neplăcute, trimite imagini ofensatoare, amenință, batjocorește prin intermediul internetului.



SFAT: Arată respect atunci când folosești internetul. Comportă-te cu ceilalți așa cum ai vrea să se poarte și ei la rândul lor cu tine. În cazul în care cineva te deranjează, blochează și raportează persoana. Nu da replică la un mesaj menit să te hărțuiască, ci blochează-l imediat pe cel care l-a trimis.

Crează-ți profile sigure, umblă la setările de "privacy", pentru a te asigura că informațiile și fotografiile pe care le pui pe internet sunt văzute doar de prieteni și persoane de încredere. Învăță cum să respingi și să blochezi contactele nedorite. Deconectează-te de la internet, atunci când nu îl folosești.

**4. Furtul datelor personale** – situație în care au fost preluate pozele sau numărul de telefon, adresa, etc. ale unei alte persoane fără acordul acesteia.



SFAT: Nu fă niciodată publice datele personale precum adresa de acasă, numele școlii la care înveți sau numărul de telefon - nici pe ale tale, nici pe ale prietenilor tăi.

Protejează-ți computerul. Instalează un antivirus bun și actualizează-l regulat. Astfel vei fi ferit de viruși și malware.

## Cele 5 pericole ale utilizării internetului

Psiholog BOJIN EMESE ROBERTA

**5. Imaginea online** – probleme care țin de de reputația unei persoane pe rețelele de socializare, imagini sau materiale indecente transmise pentru terfelirea imaginii unei persoane.



SFAT: Nu pune pe internet imagini sau alte materiale cu tine în ipostaze indecente. Asigură-te că ceea ce postezi te reprezintă și nu te dezonorează. Este important să ții cont că odată postată, o poză va rămâne pe Internet și după ce o ștergi. Ea poate fi preluată de oricine și folosită fără voia ta. Ai grijă ce poze postezi și în ce ipostaze apari atunci când ești fotografiat pentru că de asta depinde imaginea ta online. Postările tale, pozele postate sau în care apari, comentariile, grupurile din care faci parte, numărul de prieteni, aplicațiile pe care le accesezi, paginile favorite sunt câteva dintre elementele care conturează imaginea ta pe rețelele de socializare. Toate acestea te definesc.

Folosește webcam-ul pentru a comunica exclusiv cu oameni pe care îi cunoști în viața reală și închide webcam-ul atunci când nu-l folosești. Nu da date personale, poze cu tine și nu te expune la webcam persoanelor pe care le întâlnești în mediul online.

Ai grijă de reputația ta! Înainte de a posta pe o rețea socială, gândește-te dacă ai vrea ca la acea informație să aibă acces toată lumea. Nu uita, Internetul este un loc public! Nu posta nimic din ceea ce n-ai vrea ca părinții, profesorii sau prietenii tăi să vadă.

Fii autentic! Felul tău real de a fi e mai bun decât orice te-ai putea preface a fi!

Material realizat de psiholog Bojin Emese Roberta.