

# LEKCA GODZINY WYCHOWAWCZEJ

## KLASA VI b

Witajcie!

Na końcu znajduje się kolorowanka dla chętnych.  
Zdjęcie pracy wyślij na adres [sp17soswpt@gmail.com](mailto:sp17soswpt@gmail.com)  
lub jeśli wolisz przez aplikację messenger.  
Są to zadania dla chętnych (kolorowanki na dole strony).  
Pozdrawiam Jolanta Krawczyk

### **Temat: Jak radzić sobie z agresją w sieci?**

Witajcie !

Jak radzić sobie z agresją w Internecie?  
Poznaj podstawowe zasady. Jeśli masz taką możliwość zapoznaj się z materiałami z linków.

<https://116111.pl/problemy/agresja-w-sieci-jak-nie-stac-sie-jej-sprawca,aid,157>

<https://www.youtube.com/watch?v=u54wMVzSPg>

[https://sieciaki.pl/tv/1\\_filmy,2/id/43](https://sieciaki.pl/tv/1_filmy,2/id/43)

#### —♦— Zasady antyhejtowe

- Zastanów się, zanim odpowiesz na hejterski komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
- Jeżeli bardzo się złościś, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją.
- Nie odpowiadaj agresją na agresję. W ten sposób jedynie prowokujesz hejtera do dalszego obrażania.
- Nie lajkuj, nie udostępniaj hejterskich komentarzy. W ten sposób jedynie zwiększasz ich zasięg.
- Jeżeli możesz, kasuj nienawistne komentarze.
- Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści, korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
- Nie każda krytyka to hejt. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
- Gdy coś ci się nie podoba lub denerwuje, wyraż to kulturalnie, nie hejtuj.
- Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
- Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń na bezpłatny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.

## —♦— Cyberprzemoc

Jeśli chcesz nagrać film lub zrobić komuś zdjęcie, zawsze zapytaj tę osobę o pozwolenie. Nie można nagrywać ani fotografować osób, które sobie tego nie życzą.

Nie umieszczaj w sieci zdjęć ani filmików z osobami, które nie wyraziły na to zgody. Jeśli ktoś umieści w internecie materiał, który Cię obraża lub ośmiesza, zgłoś to natychmiast administratorowi danej strony. Skontaktuj się z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 – tam uzyskasz fachową pomoc.

Nie przenoś konfliktów do sieci. Nie umieszczaj w internecie obraźliwych ani ośmieszających filmików. Możesz nimi wyrządzić komuś prawdziwą krzywdę. Szanuj innych internautów. Traktuj ich tak, jak chcesz, żeby oni traktowali Ciebie.

## —♦— Znajomości w sieci

Pamiętaj, że nigdy nie możesz mieć pewności, z kim rozmawiasz w internecie. Ktoś, kto podaje się za Twojego rówieśnika, w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć wobec Ciebie złe zamiary.

Spotkania z osobami poznanymi w internecie mogą być niebezpieczne! O każdej otrzymanej propozycji spotkania koniecznie poinformuj rodziców.

## —♦— Zdjęcia w sieci

Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. W przeciwnym razie może zobaczyć Twoje zdjęcia jakiś Sieciuch, który zechce wykorzystać je, by Cię ośmieszyć lub skrzywdzić.

Nie publikuj w sieci zdjęć czy filmów przedstawiających osoby, które nie wyraziły na to zgody.

## —♦— Prywatność

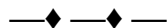
W adresie swojej poczty elektronicznej nie używaj własnego imienia i nazwiska (imię.nazwisko@sieciaki.pl).

Twoje internetowe hasła to Twoja tajemnica. Jeżeli musisz w sieci wybrać jakieś hasło, pamiętaj, żeby nie było łatwe do odgadnięcia i strzeż go, jak oka w głowie.

Jeżeli prowadzisz w internecie stronę, nigdy nie podawaj tam swojego adresu domowego, numeru telefonu itp.

Jeśli wypełniasz formularz rejestracji, gdzie należy wpisać dane osobowe (imię, nazwisko, adres zamieszkania, wiek, adres e-mail), skonsultuj to z rodzicami. Umieszczanie danych osobowych w sieci jest niebezpieczne, warto więc, aby to rodzic zdecydował, czy wpisywanie prywatnej informacji o sobie jest na pewno konieczne.

Odchodząc od komputera, nie zapominaj o wylogowaniu się ze swojego konta na poczcie czy portalu społecznościowym. Wtedy niepowołane osoby nie będą miały okazji poznać Twoich danych.



- Nie rozsyłaj internetowych łańcuszków (łańcuszek internetowy to wiadomość zawierająca prośbę o rozesłanie jej do jak największej liczby internautów, jest popularną formą spamu).
- Staraj się nie nadużywać emotikonów (uśmieszków, buziaczków).
- Bez potrzeby nie pisz dużymi literami, gdyż oznaczają KRZYK.
- Nie bądź Bełkotem, nie prowokuj kłótni w sieci. Staraj się nie irytować innych internautów.
- Wystrzegaj się Bełkota. Nie daj się sprowokować.
- Nie obrażaj innych użytkowników sieci. Pamiętaj: również w internecie jesteśmy odpowiedzialni za swoje działanie.
- Szanuj cudzą własność. Nie podpisuj się pod czyimiś wypowiedziami czy pracami. Korzystając z materiałów znalezionych z sieci, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
- Zwracając się do konkretnego internauty, pamiętaj o używaniu dużej litery w zaimkach: Ty, Tobie, itp.
- Nie zakładaj sobie niepotrzebnych kont e-mail.

