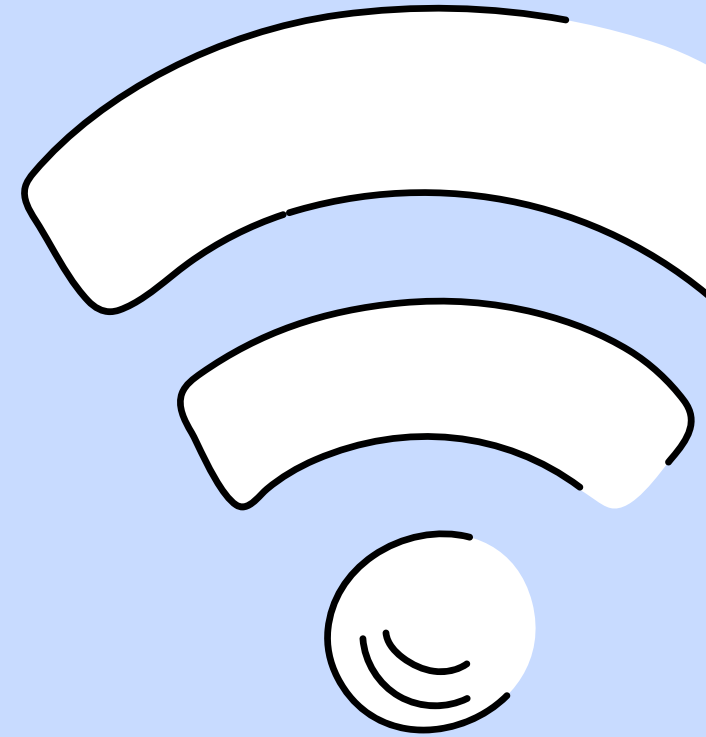


INTERNETE SAUGUS



Saugok savo asmeninę informaciją:

- Nesidalink adresu, telefono numeriu, asmens kodu, mokyklos duomenimis;
- Pagalvok, ką ir kam skelbi socialiniuose tinkluose;
- Atmink: kas patenka į internetą, ten gali likti visam laikui.



Būk atsargus su žinutėmis ir nuorodomis:

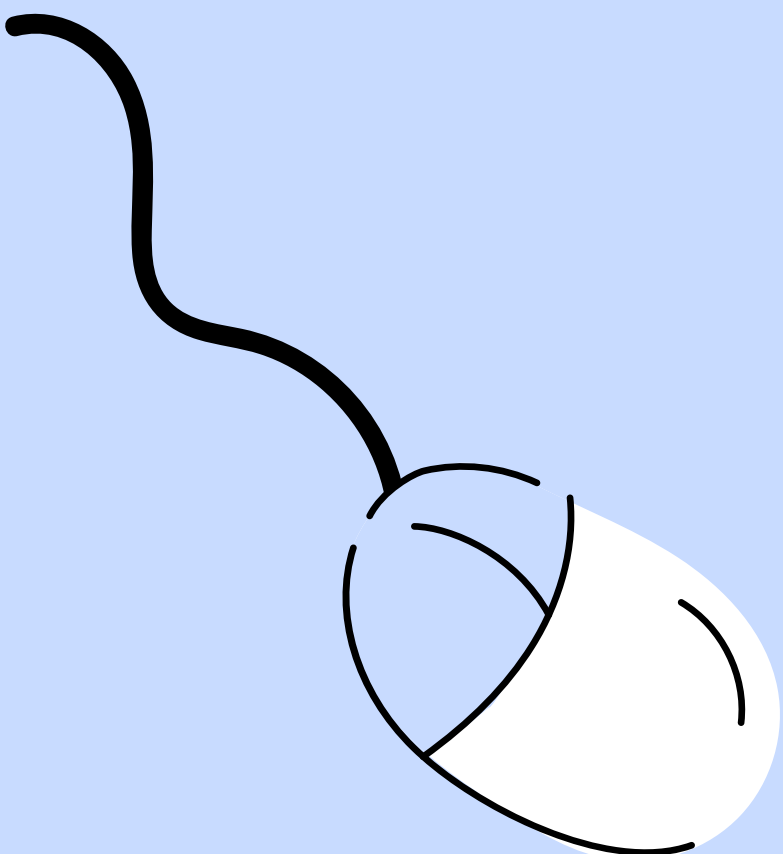
- Nespausk įtartinų nuorodų („laimėjai prizą“, „tavo paskyra užblokuota“ ir kt.);
- Neatidarinėk neaiškių failų;
- Jei abejoji – paklausk suaugusio ar patikimo žmogaus.

Naudok stiprius slaptažodžius:

- Skirtingos paskyros = skirtingi slaptažodžiai;
- Slaptažodis turėtų turėti raides, skaičius ir simbolius;
- Niekam jų neatskleisk (net geriausiam draugui).

Atsargiai su nepažįstamais:

- Ne visi internete yra tuo, kuo dedasi;
- Nesutik susitikti su nepažįstamu be suaugusių žinios;
- Jei kažkas verčia jaustis nejaukiai – nutrauk bendravimą.



Kritiškai vertink informaciją:

- **Ne viskas internete – tiesa;**
- **Tikrink šaltinius, nepasitikėk „clickbait“;**
- **Dalinkis atsakingai.**



Patyčios internete – ne norma

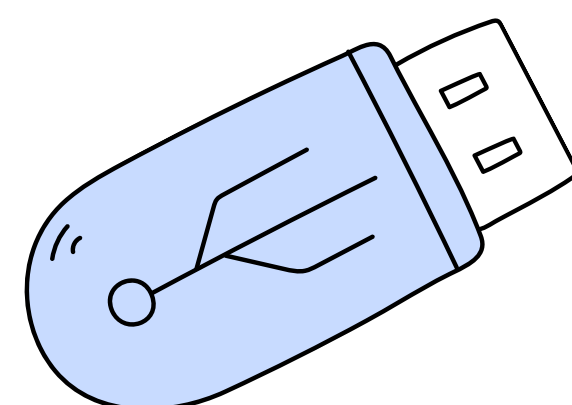
- **Jei patiri patyčias ar grasinimus – netylėk;**
- **Blokuok, išsaugok įrodymus ir kreipkis pagalbos;**
- **Kreiptis galima į: tėvus, mokytojus, mokyklos psichologą.**

Kur kreiptis pagalbos?

Vaikų linija - 116 111

Jaunimo linija - 0 800 28888

www.esaugumas.lt



Slapukų nustatymuose nespausk „Priimti viską“. Kai pamatysi pranešimą apie slapukus (angl. cookies), apsvarstyk, kokius nustatymus nori pasirinkti, užuot tiesiog spustelėjęs „priimti visus“ slapukus. Paieškok mygtuko, kuris leidžia priimti tik tau reikalingus slapukus. Priešingu atveju, gali sutikti bendrinti daugiau informacijos, negu iš tikrųjų nori.



Ištrink, kai nebenaudoji. Ištrink paskyras, kuriomis nebenaudoji. Jos gali būti „nulaužtos“ ir panaudotos įsilaužti į kitas tavo paskyras, ypač jei yra apsaugotos silpnu slaptažodžiu.



www.esaugumas.lt

SUŽINOSITE:

- Kaip saugiai naudotis “TikTok” programėle;
- Ką daryti praradus “Facebook” paskyrą;
- Kaip šnipinėjimo programos patenka į kompiuterį;
- Kaip saugiai naudotis programėle “WhatsApp”;
- Kaip išjungi “Google” duomenų rinkimą;
- Kokie yra dažniausi sukčiavimo būdai ir kt.



**DRAUGIŠKAS
INTERNETAS**

www.draugiskasinternetas.lt

Saugesnio interneto informavimo centro funkcija – visuomenės švietimas saugaus interneto tema.

„Karštosios linijos“ paslauga. Interneto svetainėje paspaudus nuorodą <https://pranesk.draugiskasinternetas.lt> – bet kada galima pranešti apie pastebėtą neteisėtą ar žalingą informaciją internete, kuri bus patikrinama ir perduodama atsakingoms institucijoms.

Pagal www.vdai.lrv.lt, www.esaugumas.lt ir kt. pateiktą informaciją paruošė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Skaistė Drupė.
+37067684266; skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt



Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras