

"Sieciowy Expert" - czyli ile wiemy o Internecie



**INTERNET...Co
to jest
właściwie ?**



Internet. Co to jest właściwie?

- Internet w ogólnym znaczeniu to sieć komputerowa, czyli wiele połączonych ze sobą komputerów.
- Internet w zasadniczy sposób wpływa na życie ludzi. Przede wszystkim pozwala komunikować się na ogromną skalę, bez względu na płeć, narodowość, rasę, religię i to praktycznie z każdego zakątka świata. Jest więc miejscem zacieśniania kontaktów międzyludzkich. Daje również możliwość wypowiedzenia się na różne tematy, co jest niespotykane w żadnej innej formie komunikacji - w sposób anonimowy. Internauci wyrażają w sposób nieskrępowany swoje poglądy i opinie, których znacząca większość poza siecią nigdy by nie wyraziła.
- Jednak Internet niesie ze sobą też spore zagrożenie. Chociażby ze strony hakerów, którzy mogą przejąć nasze dane wrażliwe i je wykorzystać niezgodnie z prawem. Dlatego warto zadbać o swoje bezpieczeństwo w sieci i świadomie korzystać z Internetu.

2. CO DAJE DAM INTERNET... JAKIE SĄ KORZYŚCI I NEGATYWNE SKUTKI KORZYSTANIA Z INTENETU?



Internet, komórki, tablety- **dobre** i złe strony

- Łatwa i szybka komunikacja ze znajomymi, rodziną (e-mail, komunikatory internetowe, videorozmowy, telefonia internetowa, telekonferencje, faks).
- Możliwość zawierania nowych znajomości (ale należy postępować ostrożnie i z rozwagą, bo nigdy nie wiemy z kim tak naprawdę rozmawiamy).
- Szybki dostęp do prawie każdej informacji.
- Możliwość robienia zakupów bez wychodzenia z domu, uczestniczenia w aukcjach, śledzenia giełdy.
- Możliwość słuchania muzyki, oglądania filmów, teledysków, słuchania radia i oglądania telewizji.
- Nieograniczony dostęp do zasobów sieci.
- Możliwość umieszczania własnej twórczości, np. na blogach, stronach internetowych
- Możliwość gry ze znajomymi przez Internet.
- Możliwość uczestniczenia w dyskusjach internetowych.

Internet, komórki, tablety- dobre i **złe** strony

- dużym problemem, a zwłaszcza dla twórców jest szerzenie się plagiatów, łamanie praw autorskich oraz piractwo, dla wielu twórców jest to najgorsza wada Internetu;
- kolejnym problemem jest szerzenie nielegalnych treści;
- z treściami jest jeszcze jeden problem, każdy ma do nich dostęp. Nie ma większego problemu z tym, żeby dziecko obejrzało treści dla dorosłych, w tym brutalne filmiki np. z wojen, wypadków czy egzekucji;
- uzależnienie od Internetu to kolejny coraz częstszy problem. Wprawdzie w większości dotyczy dzieci i młodzieży, ale dotyka on na mniejszą skalę również dorosłych;
- Internet uszczupla kontakty międzyludzkie. Zamiast wyjść z kolegą często kontakt ogranicza się do e-maili czy rozmowy internetowej, a zamiast wyjść pograć w piłkę częściej odpala się np. fifę;
- przestępstwa w sieci - okradanie kont bankowych, cyberterrorizm to także problemy jakie powstały dzięki rozwojowi Internetu;
- hejt internetowy, czyli wyśmiewanie się z innej osoby to kolejna wada Internetu. Już niejednokrotnie wydawałoby się niewinny hejt kończył się tragicznie - samobójstwem osoby hejtowanej. Jednak to nie powstrzymuje ludzi od ciągłego hejtowania.

3. UZALEŻNIENIE oraz ZUI (zespół uzależnienia od internetu) - co to jest?



UZALEŻNIENIE- DEFINICJA I OBJAWY

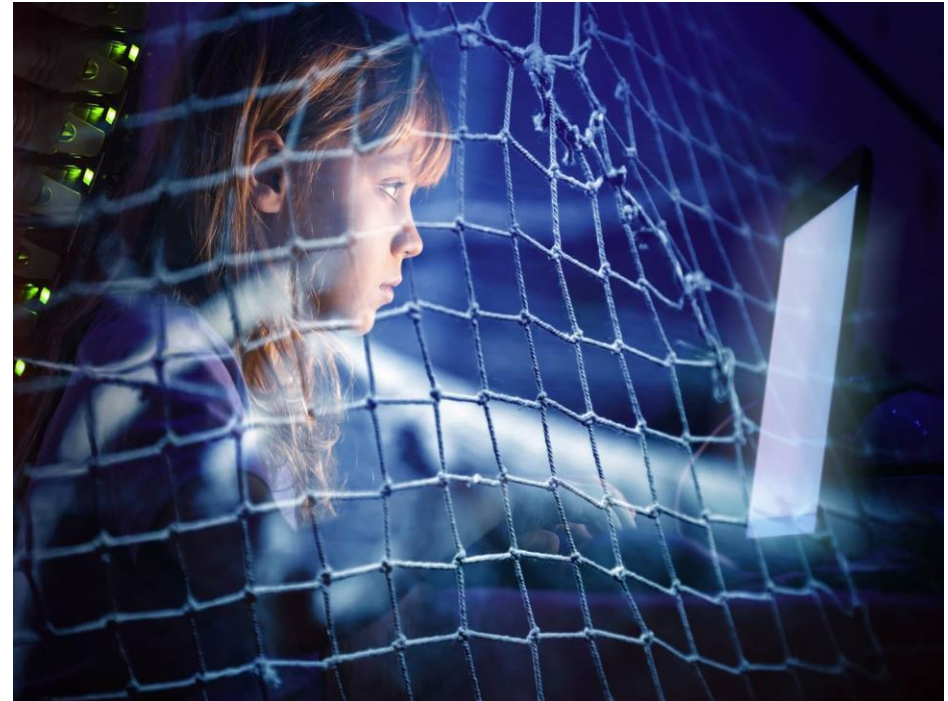
UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

- Uzależnienie stanowi nabytą, silną potrzebę wykonywania jakiejś czynności bądź zażywania jakiejś substancji która wpływa na naszą psychikę. Jest to stan zaburzenia psychicznego i fizycznego, który powoduje zmianę w dotychczasowym sposobie zachowania.
- W Polsce najczęściej mówi się, że jest to „zespół uzależnienia od internetu” (ZUI). Termin ten oznacza zespół zależności związany z codziennym korzystaniem z internetu przez wiele godzin. Negatywnie wpływa to na sferę fizyczną i psychiczną uzależnionej osoby, a także jest dla niej źródłem lęku, bólu i cierpienia. Inna nazwa uzależnienia od internetu to „sieciologizm”.

CO TO JEST UZALEŻNIENIE? JAK MOŻE WYGLĄDAĆ UZALEŻNIENIE OD INTERNETU?

- Nałóg , przyzwyczajenie, owładnięcie, podporządkowanie,
- Zależność, zniewolenie, omotanie, przejęcie kontroli,
- spędzanie większości wolnego czasu w internecie (często kosztem innych zainteresowań),
- zwiększające się z czasem zapotrzebowanie na korzystanie z komputera,
- zaniedbywanie różnych obowiązków,
- zrywanie relacji z rówieśnikami (z którymi ma się kontakt głównie poza komputerem),
- częste konflikty między użytkownikiem komputera a jego rodziną,
- niekontrolowane korzystanie z komputera po okresach ograniczonego użytkowania.

4. OBJAWY I KONSEKWENCJE NADUŻYWANIA INTERNETU - czy na pewno takie istnieją?



Objawy i konsekwencje nadmiernego korzystania z sieci- uzależnienia od Internetu

- bardzo mocna chęć, by korzystać z sieci, serwisów społecznościowych itp., nawet kosztem innych zainteresowań i obowiązków
- trudności w odłączeniu się od Internetu i złe samopoczucie spowodowane byciem offline
- natrętne myśli o sprawach związanych z Internetem
- zaniedbywanie potrzeb fizjologicznych, takich jak jedzenie, sen, toaleta
- zrywanie lub przekładanie wirtualnych znajomości nad realne
- pogorszenie nastroju, nadpobudliwość, bezsenność, depresja
- bóle mięśni, stawów, karku, zawroty głowy, zaburzenia wzroku i neurologiczne.

5. ZAGROŻENIA W SIECI



Realne zagrożenia:

- Złośliwe oprogramowania. Hakerzy są w stanie wyrządzić sporo szkód, jeżeli posłużą się "malware" - złośliwym oprogramowaniem. Należą do niego różnego rodzaju wirusy, m.in. robaki komputerowe – programy, które posiadają zdolność do replikowania się i rozprzestrzeniania w samoistny sposób. W efekcie powodują szybkie wyczerpywanie zasobów zainfekowanego komputera.
- SPAM. Kolejny rodzaj zagrożenia w sieci to niechciane wiadomości, zwykle o charakterze reklamowym. Są wysyłane w sposób masowy do wielu użytkowników. Reklamy zachęcają do kliknięcia w link, pobrania pliku czy podjęcia określonej aktywności – np. zakupu czy skorzystania z usługi. Do rozsyłania SPAM-u najczęściej służy poczta elektroniczna oraz komunikatory internetowe.
- Łamanie zbyt prostych haseł. Hakerzy są w stanie w łatwy sposób przejąć dostęp do konta w banku, poczty elektronicznej, sklepu internetowego czy innych serwisów internetowych. Najszybciej będą w stanie złamać proste i powszechnie używane hasła, np. składające się wyłącznie z imion czy następujących po sobie liczb.
- Nieodpowiednie treści dla nieletnich. Szczególnie narażone na zagrożenia w internecie są dzieci, które mogą trafić na nieodpowiednie dla nich treści, np. pornografię, materiały promujące przemoc czy nielegalne i przestępcze działania.

Realne zagrożenia c.d.

- Przyjmowanie fałszywej tożsamości. W sieci działa wiele przestępców, którzy przyjmują fałszywą tożsamość, np. oszuści matrymonialni. Najczęściej można się na nich natknąć w serwisach społecznościowych oraz na czatach internetowych.
- Internetowy hejt i fake newsy. Poczucie anonimowości skłania wielu użytkowników do zamieszczania w internecie opinii, których nie byłoby w stanie wypowiedzieć w realnym świecie. W sieci można więc znaleźć wiele wypowiedzi określanych jako mowa nienawiści. Są to komunikaty pełne agresji, wulgaryzmów, ostrej krytyki i obraźliwych uwag. Hejt może mieć związek z dyskryminacją, np. ze względu na płeć, rasę, religię, światopogląd czy orientację seksualną.
W sieci nie zawsze są publikowane prawdziwe i wiarygodne treści. Często można trafić na newsy zamieszczane dla żartu czy z zamiarem celowego wprowadzenia użytkowników w błąd. Na podstawie fake newsów spora część z nich podejmuje szkodliwe dla siebie działania.
- Siecioholizm. Spore zagrożenie wiąże się również z ryzykiem popadnięcia w siecioholizm. Zjawisko to polega na korzystaniu z internetu w dysfunkcyjny sposób. Osoba dotknięta tym problemem odczuwa wewnętrzny przymus bycia online i nie kontroluje czasu spędzanego w sieci. Często zaniedbuje inne aspekty życia, np. obowiązki zawodowe, szkolne czy domowe, a także znacząco ogranicza kontakty z innymi ludźmi w realnym świecie.
- Upublicznianie prywatnych zdjęć, nagrań i wiadomości. Korzystając w nierozważny sposób z internetu, można również narazić się na utratę dobrego wizerunku. Istnieje niebezpieczeństwo, że zamieszczane w sieci prywatne fotografie czy nagrania wideo zostaną upublicznione bez zgody ich właściciela.
- Fałszywe sklepy internetowe. Spora część użytkowników internetu dokonuje zakupów w sklepach online oraz serwisach aukcyjnych. Jest to rozwiązanie wygodne i pozwalające zaoszczędzić czas. W sieci działa jednak wielu oszustów, którzy zakładają fałszywe sklepy oraz zamieszczają oferty wprowadzające w błąd. Klient będący ich ofiarą po wniesieniu zapłaty nie otrzymuje zamówionego towaru.

6. BEZPIECZNY W SIECI



Bezpieczny Internet

Istnieje kilka podstawowych zasad, których należy przestrzegać podczas korzystania z Internetu, najważniejszą z nich jest ochrona prywatności. Pozostałe to:

- ograniczone zaufanie do nowo poznanych osób w sieci,
- włączona zaporę sieciową,
- korzystaj z mocnych haseł,
- korzystaj tylko z zaufanych sieci,
- stosuj oprogramowanie antywirusowe,
- nie otwieraj podejrzanych maili,
- odwiedzaj jedynie bezpieczne strony,
- nie działaj pod wpływem emocji, nie odpowiadaj na posty od nieznajomych osób,
- nie klikaj w wyskakujące ekrany i podejrzane reklamy,
- nie podawaj swoich danych osobowych.

