



# DIGIT

BOOST COMPETENCES FOR RESPONSIBLE ONLINE IDENTITY

**CYFROWY ŚLAD** (digital footprint) to zapis lub ślad pozostawiony przez nas w trakcie różnych czynności wykonywanych online, takich jak interakcje w mediach społecznościowych, informacje na twojej prywatnej stronie internetowej, historia przeglądania, twoje subskrypcje online, wszelkie galerie zdjęć / filmy udostępniane przez ciebie - **wszystko, co można prześledzić jako twoje działania w Internecie.**

Tutaj znajdziesz **20 UŻYTECZNYCH PORAD**, które pomogą ci zrozumieć pojęcie **cyfrowego śladu** oraz jakie działania możesz podjąć, aby stać się **ODPOWIEDZIALNYM CYFROWYM OBYWATELEM.**

## CYFROWY ŚLAD: czy myślisz o tym, kiedy jesteś online?

Czy zawsze zwracasz uwagę na **opcje prywatności** podczas zakładania nowego konta?

Sprawdź jakie informacje o sobie możesz znaleźć w Internecie **wyszukując siebie w Google.**

Przed **opublikowaniem czegokolwiek online** zadaj sobie pytanie: jaki przekaz wysyłam do publicznej wiadomości?

**IM WIĘCEJ CZASU SPĘDZASZ W SIECI, TYM BARDZIEJ TWÓJ CYFROWY ŚLAD SIĘ POWIĘKSZA!**

Dzięki kontom online możesz wykonywać wiele działań, np. wysyłanie i odbieranie wiadomości e-mail, zakupy online, kontaktowanie się ze swoimi przyjaciółmi!

- ✓ Sprawdź i regularnie weryfikuj **ustawienia prywatności** na swoich kontaktach, czy znasz wszystkie swoje kontakty osobiście? Co chcesz, żeby wiedzieli o tobie?
- ✓ Przeczytaj **zasady i warunki** subskrybowania różnych kanałów i stron, dzięki czemu będziesz mógł zobaczyć, co mogą rejestrować osoby trzecie jeśli chodzi o twoje dane osobowe.
- ✓ Ogranicz liczbę **kont e-mail** i usuń te, z których już nie korzystasz ..., na przykład czy nadal używasz MySpace? Jeśli nie, usuń konto! Zawsze sprawdzaj najnowsze regulacje dotyczące danych i politykę prywatności!
- ✓ Dla **operacji finansowych** i bankowych które wykonujesz online, a także zakupów online, ustaw opcje kontroli np. wiadomości błyskawiczne lub inne ustawienia zaawansowanego uwierzytelniania.
- ✓ Nie udostępniaj wszystkich swoich **danych osobowych**, gdy nie jest to konieczne np. adres, PESEL, numer fiskalny, życie prywatne itp.

ZARZĄDZANIE KONTAMI OSOBISTYMI I WIZERUNKIEM

Twoje **zachowanie** online jest tak samo ważne jak to publiczne. Bądź odpowiedzialnym obywatelem zarówno w trybie online, jak i offline.

- ✓ Kiedy **publikujesz** coś, pomyśl o tym: czy kogoś obrażam? Czy są inne sposoby wyrażenia mojej opinii? Kieruj się takimi samymi zasadami etycznymi jak w relacjach offline.
- ✓ Zamieszczając **zdjęcie**, zastanów się nad tym! Czy to jest właściwe? Czy to może zaszkodzić mnie, mojej reputacji, a może komuś innemu?
- ✓ Kiedy coś udostępniasz, spróbuj zweryfikować źródło informacji, ponieważ zdarzają się **"fałszywe wiadomości"**.
- ✓ Zrozum, że kiedy wysyłasz coś online, może to pozostać w Internecie **na zawsze.**

BĄDŹ ODPOWIEDZIALNYM CYFROWYM OBYWATELEM

Bądź sprytny! Istnieje kilka sztuczek, które możesz zastosować, aby **korzystać z Internetu w bezpieczny sposób...**

- ✓ Używaj **połączeń internetowych**, którym możesz zaufać - szczególnie, gdy jesteś w trybie Wi-Fi.
- ✓ Często zmieniaj **hasła** i nie używaj tych samych do wszystkich swoich kont. Ustawiając hasło, używaj długich słów z cyframi i symbolami, a jeśli masz kłopoty z zapamiętywaniem ich, zawsze możesz użyć oprogramowania do bezpiecznego przechowywania haseł.
- ✓ Potraktuj oprogramowanie **antyvirusowe i antyspyware** jako inwestycję, która może pomóc chronić twój komputer. Istnieje wiele możliwości: darmowe lub bardzo tanie.
- ✓ Bądź na bieżąco z najnowszymi **przypadkami hakerskimi**, w szczególności dotyczącymi dużych usługodawców i operatorów, aby mieć świadomość potencjalnych naruszeń twoich danych (takich jak przykłady naruszenia Facebooka i Twittera!)

BĄDŹ BEZPIECZNY ONLINE I CHRON SWOJ KOMPILER

Nadużywanie Internetu wpływa na aspekty **psychologiczne i fizyczne**, które mogą prowadzić do takich problemów, jak uzależnienie, izolacja czy nomofobia itp.

Powinniśmy również zwrócić uwagę na **cyberbullying i cyberprzemoc**, ponieważ może ona dotknąć nas lub naszych bliskich.

- ✓ **Zrównoważ** czas spędzany sieci, zwłaszcza jeśli masz dzieci, abyś mógł być dla nich dobrym przykładem.
- ✓ Bądź świadom **symptomów** uzależnienia od Internetu, abyś mógł je zrozumieć i zadziałać, kiedy ty lub ktoś z twojego otoczenia będzie potrzebował pomocy.
- ✓ Pamiętaj, że informacje i reklamy w mediach społecznościowych są wyświetlane zgodnie z **nawykami online**, zatem nie mają one charakteru czysto informacyjnego i mogą wywołać poczucie, że żyjesz w bańce.

BĄDŹ ŚWIADOM EFEKTÓW UBOCZNYCH NADUŻYWANIA INTERNETU

