

## Moksleiviams:

- **„Užlūžo“ kompiuteris**
- **Ką apie tave „žino“ internetas?**
- **Jei internetas skaudina**

### **Moksleiviams > "Užlūžo" kompiuteris**

Viena dažniausių priežasčių, kodėl gali „užlūžti“ tavo kompiuteris – jame „apsigyvenę“ virusai ar kitos kenkėjiškos programos. Kartais gali neteigti, kad tokių programų tavo kompiuteryje yra. Rodos, atidaryta tik pora programų, kelios interneto svetainės, o kompiuteris vos veikia. Tai gali būti ženklas, kad kažkas ne taip.

Štai keli patarimai, ką daryti, kad kenkėjiškos programos nepultų kompiuterio ir nekeltų grėsmės tavo saugumui:

- Įdiek kompiuteryje legalią antivirusinę programą.
- Niekada neišjunk antivirusinės programos.
- Jei kompiuterio apsauga rekomenduoja neatidaryti tam tikrų svetainių ar programų (dažniausiai ekrane atsiranda įspėjimas, kad svetainė ar programa gali kelti grėsmę tavo kompiuterio ar duomenų saugumui), neatidarinėk jų.
- Nepersiuntinėk grandininį laiškų.
- Neatidarinėk nepageidaujamų – iš nepažįstamų siuntėjų gautų – laiškų.
- Nesisiųsk nelegalių programų, žaidimų ar muzikos.
- Nesisiųsk nepažįstamo formato bylų.

### **Moksleiviams > Ką apie tave "žino" internetas**

Jei naršai internete ir naudojiesi jo teikiamomis galimybėmis per daug nemąstydamas, virtualioje erdvėje gali palikti tokios informacijos, pagal kurią galima sužinoti ne tik tavo vardą ir pavardę, bet ir kur bei kaip tu gyveni, kas

yra tavo šeimos nariai, tavo telefono numerį ir kitos informacijos, kurios paprastai viešai apie save neskelbiame. Tad žavėdamasis internetu nepamiršk būti atsargus ir apdairus.

### **Štai pagrindiniai patarimai:**

- Registruodamasis socialiniuose tinkluose ir pažinčių svetainėse būsi saugesnis, jei pateiksi mažiau asmeninės informacijos apie save. Nieko baisaus, jei nurodai savo vardą ir pavardę, tačiau saugokis, kad į internetą nepatektų kita svarbi asmeninė informacija – adresas, telefonas, tėvų pajamos ir pan.
- Savo profilį socialiniuose tinkluose rodyk tik draugams, o ne visiems vartotojams. Nepamiršk įjungti privatumo nustatymų visur, kur esi užsiregistravęs.
- Bendraudamas su draugu internetu, įsitikink, kad jis iš tiesų yra tas žmogus, kurį pažįsti. Nepažįstamam ar menkai pažįstamam žmogui internete nesakyk to, ko nesakytum nepažįstamam žmogui gatvėje. Juk niekada nežinai, kokie yra jo tikrieji ketinimai.
- Internete geriau bendrauk tik su pažįstamais žmonėmis. Socialiniuose tinkluose ir pokalbių programose nepriimk kvietimų draugauti iš tų žmonių, kurių nepažįsti.
- Nenurodyk asmeninių duomenų e. paštu siunčiamose anketose ar iššokančiuose languose. Nepakliūk į elektroninių sukčių spąstus – netikėk lengvais laimėjimais, lengvu uždarbiu ar prašymais patikslinti duomenis. Trink tokiomis antraštėmis mirgančius e. laiškus jų nė neskaitydamas, jokių būdu į juos neatsakinėk. Atmink, patikimos svetainės niekada neprašo atsiųsti asmens kodo, adreso ar slaptažodžių e. paštu.
- Internetu dalinkis tik tinkamomis nuotraukomis ir vaizdo įrašais – prieš skelbdamas gerai pagalvok, ar jie tinkami rodyti viešai. Gal tavo nuotraukose ar vaizdo įrašuose kitas žmogus rodomas nepatogioje, kvailioje, gėdingoje ar nepadorioje situacijoje? Atsimink, kad paskelbti vaizdai gali pasiekti tavo tėvus, mokytojus, kitus artimus žmones. Ar

tikrai nori, kad jie tokius vaizdus pamatytų?

- Jokiu būdu niekam internetu nesiųsk nuotraukų, kuriose esi apsinuoginęs ar kitokiose nepatogiose situacijose. Turėdamas tokių nuotraukų tavo internetinis pašnekovas galės tave šantažuoti ir grasinti, jei nepildysi kitų jo prašymų.
- Bendraudamas internetu gerbk kitus.
- Kompiuteryje neišsaugok savo prisijungimo vardų ir slaptažodžių. Jei išsaugosi, jais galės pasinaudoti kiti prie to paties kompiuterio prisėdę žmonės ir tavo vardu rašyti laiškus bei pakeisti duomenis.
- Prisijungimo slaptažodžius keisk kas 3 mėnesius ar dažniau. Atsimink, kad slaptažodis neturėtų būti tavo vardas ar gimimo data. Slaptažodį turi sudaryti didžiųjų ir mažųjų raidžių bei skaičių kombinacija. Slaptažodis turi būti ne trumpesnis nei 6 ženklų.
- Baigęs darbą atsijunk nuo svetainės, uždaryk visus naršyklės langus. Tik taip būsi ramus, kad niekas nepasinaudos tavo e. pašto dėžute ar anketa socialiniame tinkle.

### **Moksleiviams > Jei internetas skaudina?**

Tikriausiai jau spėjai įsitikinti, kad virtualus interneto pasaulis labai panašus į realų – tą, kuriame gyvename. Todėl net jei internete elgiesi protingai ir atsargiai, saugai savo asmeninę informaciją, tavęs gali nesaugoti kiti. Jie gali nesusimąstydami skelbti šokiruojančią informaciją ir vaizdus bei bjaurius, skaudinančius komentarus.

### **Ką daryti, kad internetas neskaudintų?**

- Internetė susidūręs su šokiruojančiais vaizdais, netinkama informacija, nedelsdamas kreipkis į tėvus ar kitus suaugusius žmones, kuriais pasitiki. Apie netinkamą turinį kartu praneškite svetainėje [www.draugiskasinternetas.lt](http://www.draugiskasinternetas.lt).
- Neleisk, kad tave filmuotų ar fotografuotų nepatogiose situacijose. Nekelk tokių vaizdų į internetą pats, nesiųsk jų draugams ar pažįstamiems.

- Nerašyk netinkamų komentarų, negrasink, nepublikuok kitus žeminančios informacijos ar vaizdų. Netinkamas turinys internete gali būti ne tik tai, su kuo susiduri naršydamas, bet ir tai, ką rašai ir skelbi pats. Atmink, kad pats elgdamasis neapgalvotai ir netinkamai, gali išprovokuoti kitus tyčiotis iš tavęs.
- Jei kas nors tave internete įžeidinėja, bando išprovokuoti skelbdamas bjaurius komentarus, geriausia į juos nereaguoti – neatsakinėti, netęsti diskusijos.
- Kai kuriose svetainėse nepageidaujamus vartotojus galima užblokuoti, o įžeidžiančius komentarus ištrinti – pasinaudok šia funkcija.
- Jei bendraudamas internete sulauki grasinimų sumušti, pasinaudoti tavimi, iš tavęs tyčiojamasi, skelbiami tave žeminantys vaizdai ar komentarai, tai jau yra elektroninis persekiojimas. Tokiu atveju būtina nedelsiant imtis veiksmų – kartu su savo tėvais kreiptis į policiją. Internete galioja tos pačios taisyklės, kaip ir tikrame gyvenime – už netinkamus poelgius, veiksmus ir žodžius tenka atsakyti.
- Įsitraukęs į gyvenimą internete nepamiršk, kad egzistuoja ir realus pasaulis. Neapleisk kitų tau patinkančių veiklų ir pareigų.

Daugiau informacijos ieškok leidinyje **Moksleiviams** ir teiraukis savo bibliotekoje.