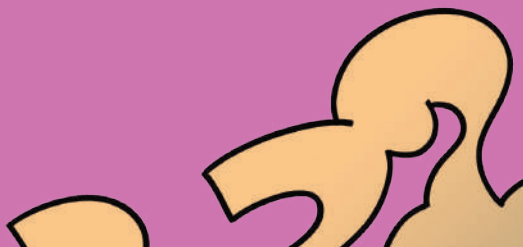


Čarolija sigurne upotrebe interneta

*KVIZ
na str. 3*



Internet je široko igralište na kojem se možeš **povezati s prijateljima, istraživati o svemu novom što te zanima i naučiti pregršt informacija** Međutim, s velikim mogućnostima dolazi i velika odgovornost. Na stranicama koje slijede, moći ćeš učiti i opremiti se alatima potrebnim da bi se sigurno orijentirao/la u i ternetским prostranstvima. Pridruži nam se na putovanju otkrivanja **sigurnosti, poštovanja i odgovornosti** na stalno evoluirajućem internetu.



KAKVO JE TVOJE DIGITALNO ZDRAVLJE?

U digitalnom dobu, tehnologija ima značajan utjecaj na naše mentalno i digitalno zdravlje. Iako tehnologija nudi izuzetne prilike za kreativnost, relaksaciju i komunikaciju, ključna je odgovorna upotreba. Prečesto korištenje tehnologije smanjuje vrijeme provedeno u važnim aktivnostima poput druženja s prijateljima, uživanja u hobijima, ili druženje s obitelji. Također može dovesti do digitalne ovisnosti, gdje kontroliranje naših digitalnih navika postaje izuzetno teško, čak i kada pokušamo smanjiti vrijeme koje provodimo za ekranom.

***Provodiš li
previše
vremena za
ekranom?***

***RIJEŠI
UPITNIK:***



Samo još jednu igricu ili video

**OSOBN
PRIČA**

"U školi mi trenutno ne ide baš dobro. Dobijam samo loše ocjene i moji roditelji nisu zadovoljni. Ne pomaže ni to što u školi nemam pravih prijatelja. Čini mi se kao da mi ništa ne ide, više ne idem ni na treninge nogometa. Jedino u čemu sam u zadnje vrijeme stvarno dobar je igranje video igara.

Škola me iscrpljuje i kad dođem kući sve što želim je igrati video igre. Zaboraviti na sve. Govorim si "Odigrat ću samo jednu!", ali nikad ne bude samo jedna. Ako izgubim, nastavljam igrati sve dok ne pobijedim, a kad pobijedim, nastavljam igrati jer se dobro osjećam kad pobijedim.

To postaje problem. Provodim sve više vremena igrajući i nemam volje raditi ništa drugo. Kad prestanem igrati, samo gledam videe. Roditelji traže da više izlazim van, ali stanujemo dosta daleko od mojih prijatelja iz škole, a ne vidim baš ni zašto bih izlazio.

U posljednje vrijeme koristim mobitel kad odem na spavanje. Obično gledam videe i često zaspim u 1 ili 2 ujutro. S obzirom da moram ustati u 6 za školu, počeo sam propuštati jutarnji autobus, i to sve češće. Osjećam se kao da mi se život raspada, ali kad igram video igre, ne moram misliti o tome."

- Mark, 16 godina



Digitalni svijet često se koristi kao mehanizam suočavanja s problemima. Ako se digitalni sadržaji prečesto koriste, može doći do ovisničkog ponašanja, a njihova upotreba tada postaje impulzivna. Gubimo kontrolu i digitalni svijet počinje vladati nama, što počinje imati negativan utjecaj na druga područja našeg života i može dovesti do društvene isključenosti, anksioznosti, problema s fizičkim i psihičkim zdravljem. Što prije prepoznamo znakove digitalne ovisnosti, lakše ju možemo riješiti.

ODGOVORNO ONLINE PONAŠANJE



DA I NE U ONLINE SVIJETU:



DA – budi svjestan/na što stavljaš online:

Razmisli prije nego što nešto objaviš. Posebno razmisli o mogućim posljedicama i utjecaju na tebe i druge. Pokaži poštovanje i odgovornost svojim online ponašanjem.



NE – ne objavljuj eksplicitan sadržaj:

Izbjegavaj dijeliti bilo kakav eksplicitan ili nepodoban sadržaj online, uključujući obnažene fotografije! Sjeti se da, kad je sadržaj jednom na Internetu, teško ga je ili nemoguće ukloniti, što može imati dugoročne posljedice za tvoju reputaciju i privatnost.



DA – poduzmi preventivne mjere: Zaštiti se online i oprezno dijeli informacije. Prouči postavke privatnosti na društvenim mrežama i prilagodi ih tako da ti kontroliraš tko može pristupiti tvojim privatnim informacijama. Redovno pregledavaj i ažuriraj lozinke da osiguraš svoj račun / profil ("1234" nije lozinka!).



NE – ne izlaži se riziku: Izbjegavaj dijeliti osobne informacije, poput adrese, broja telefona ili informacije o financijama s nepoznatim osobama ili osobama kojima ne vjeruješ. Dijeljenje takvih informacija sa strancima predstavlja sigurnosni rizik i rizik za tvoju privatnost. Čuvaj svoje osobne informacije i dijeli ih samo s osobama koje poznaješ i vjeruješ im.



DA – prepoznaj znakove online zlostavljanja ("cyberbullying"): Online zlostavljanje, uvredljive poruke, online isključivanje, ogovaranje ili primanje neželjenih poruka i fotografija su oblici cyberbullying-a. Prvi korak u rješavanju problema je upravo prepoznavanje znakova online zlostavljanja.



NE – ne sudjeluj u online zlostavljanju: Nemoj sudjelovati u cyberbullying-u ili bilo kojoj vrsti online zlostavljanja. Prema drugima se ponašaj ljubazno i s poštovanjem, kako u javnom, tako i u privatnom online svijetu. Sjeti se da tvoje riječi i postupci mogu imati značajni utjecaj na druge. Namjerno nanošenje štete nikad nije prihvatljivo.



DA – traži pomoć ako ti treba: Ako se osjećaš ugroženo ili preopterećeno online interakcijama, obrati se za podršku i savjet odrasloj osobi kojoj vjeruješ. Odrasli ti mogu pomoći i ponuditi odgovarajuće resurse. Zapamti, tražiti pomoć nije znak slabosti.

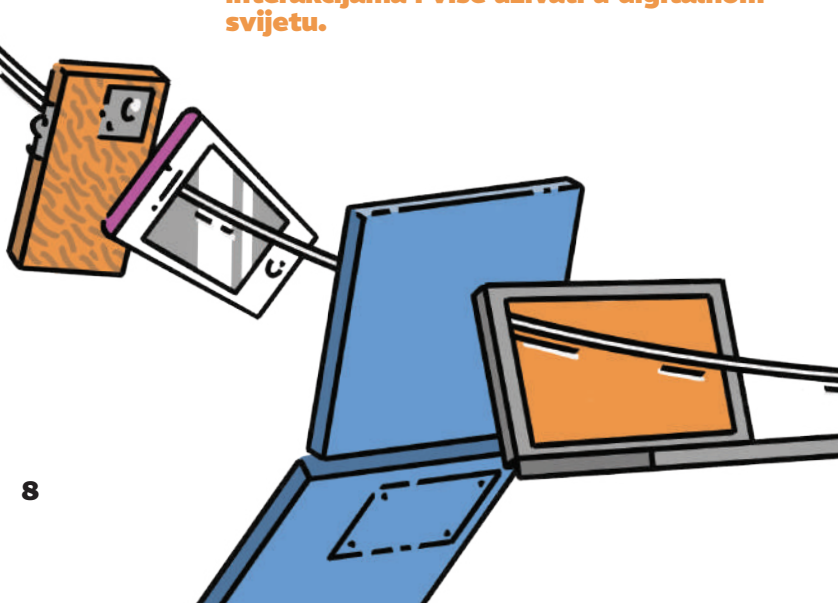


NE – ne zanemarij tragove koje ostavljaš online: Tvoje *online* aktivnosti ostavljaju trag, koji može dovesti natrag do tebe. Zanemarivanje digitalnog traga može imati dugoročne posljedice. Pažljivo razmisli o tome što radiš *online*, jer to može imati posljedice za tvoj ugled, budućnost, pa čak i tvoju osobnu sigurnost. Zapamti, ono što se postavi na Internet, ostaje na Internetu. Ne objavljuj ništa što ne bi objavio/la npr. na školskoj oglasnoj ploči. Mnogo više ljudi će to vidjeti na Internetu.



DA – pomози drugima ako vidiš cyberbullying: Budi ljubazan/na, suosjećajan/na i pristojan/na u *online* interakcijama. Ako vidiš štetan sadržaj – prijavi i ponudi podršku. Ponekad je dovoljno suosjećati ili ponuditi savjet o tome gdje se može potražiti pomoć. Kad to napraviš, postaješ pozitivna promjena u digitalnom svijetu, stvarajući internet inkluzivnijim prostorom u kojem svi mogu uživati.

Zapamti, kako bismo bili sigurni i imali pozitivna *online* iskustva, moramo biti oprezni, odgovorni i poštovati jedni druge. Ako se držimo ovih smjernica i tražimo pomoć kad i ako nam zatreba, možemo sigurnije upravljati *online* interakcijama i više uživati u digitalnom svijetu.



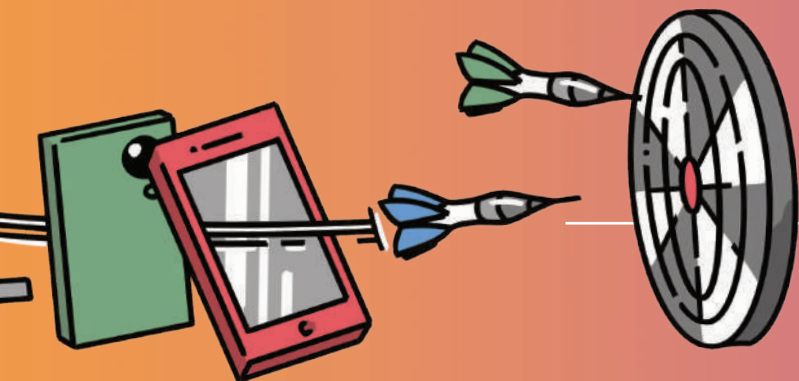
Kada trolanje prijeđe granice

**OSOBN
PRIČA**

"U vrijeme online nastave, neki su učenici iz mog razreda počeli snimati screenshotove mog lica i rugati mi se u razrednom chatu. Zamolio sam ih da prestanu, ali njihov odgovor bio je da se samo šale, da je to sve samo zabava. Ali meni nije bilo zabavno. Svaki put kad bi se pojavila nova fotošopirana verzija mog lica, okrenuo bi mi se želudac.

Naglo su se uključili i drugi ljudi, praveći memeove, čak i lažne profile o meni s fotošopiranim slikama. Širili su te fotografije i na drugim aplikacijama.

Više nisam htio koristiti kameru na online nastavi i zbog toga su nastali problemi s profesorom. Ali jednostavno im nisam htio dati priliku da me ponovo slikaju. Naposljetku sam rekao svojim roditeljima, oni su o tome razgovarali s profesorom i održali smo sastanak u razredu. Izgleda da su i drugi razredi imali slične probleme" - Tom, 17 godina





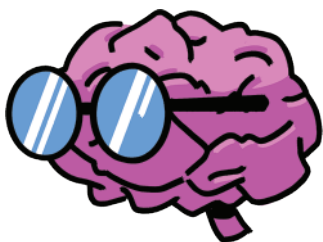
Izrada zabavnog sadržaja veliki je dio internetskog iskustva, ali nikada ne bi trebao biti na račun nekog drugog. Prije nego što nešto objavimo o drugoj osobi, uvijek bismo trebali razmisliti o tome kako bi se oni mogli osjećati. Neki oblici *online* uznemiravanja (npr. izrada lažnih profila) mogu biti razlog za kaznenu prijavu.

Kada nađemo na *cyberbullying* na internetu, trebali bismo slijediti ovih pet jednostavnih koraka:

- 1** *Screenshot-aj* sadržaj tako da kasnije imaš dokaz o incidentu.
- 2** *Ne odgovaraj* osobama koje te uznemiravaju. Žele pažnju i reakciju. Nemoj im je dati.
- 3** *Blokiraj* osobu koja vrši *cyberbullying*.
- 4** *Razgovaraj o tome s odraslom osobom* kojoj vjeruješ. To može biti član obitelji, nastavnik, socijalni radnik ili pouzdana organizacija...
- 5** *Prijavi incident*. Na aplikaciji/web stranici i policiji, ako je potrebno.

Ako si žrtva cyberbullying-a, vrlo je važno potražiti pomoć. Ne samo od roditelja i prijatelja, već i od organizacija koje mogu pružiti podršku.

KRITIČKO MIŠLJENJE ONLINE



U digitalnom dobu, izuzetno je važno *online* informacijama **pristupiti kritički**. Nije sve na što naiđeš *online* istinito i/ili pouzdano. Kritički razmišljajući, možeš se bolje snaći u online svijetu i zaštititi se od različitih zamki i prijevara. Zapitaj se:

EVALUIRAJ SADRŽAJ:



Tko ti daje informaciju?

Uzmi u obzir vjerodostojnost i ugled izvora. Je li to poznata i ugledna web stranica, organizacija ili pojedinac? Postoje li znakovi pristranosti ili skrivenih motiva?



Postoje li potkrepljujuće činjenice ili dokazi?

Potraži potkrepljujuće dokaze ili reference koje podupiru iznesene tvrdnje. Mogu li se informacije provjeriti putem drugih pouzdanih izvora?



Koja je svrha ili namjera iza informacija?

Razmotri svrhu ili namjeru sadržaja. Je li namijenjen informiranju, zabavi, uvjeravanju ili izazivanju određene reakcije? Razumijevanje temeljne svrhe može nam pomoći da kritičnije procijenimo informacije.



Kako se osjećaš zbog te informacije?

Razmisli o svojoj reakciji na informaciju. Poziva li se informacija na tvoje emocije, a ne na predstavljanje činjenica? Emocionalna manipulacija može biti znak pristranog ili nepouzdanog sadržaja.



Je li to stvarno moje uvjerenje?

Imaj na umu da virtualne zajednice mogu utjecati na naše stavove. Djeluju kao jeka, jačajući naše predrasude i lažne pretpostavke o svijetu. Odražava li ovaj *online* stav tvoje odnose i iskustva IRL? Oспорava li sadržaj koji vidiš na internetu tvoj svjetonazor ili ga samo potvrđuje?



Je li ovaj sadržaj generiran umjetnom inteligencijom?

AI postaje jako dobar u stvaranju uvjerljivog sadržaja (teksta, govora, fotografija i videa). Uvijek provjeri je li navedeno da je sadržaj generiran umjetnom inteligencijom ili izmijenjen bilo kojom vrstom filtera. Ima li ikakvih znakova automatiziranog generiranja teksta, poput neuobičajenih konstrukcija ili pogrešaka? Ima li sadržaj izvore? Provjeri autora/icu sadržaja i njegove/njezine ostale sadržaje.

EVALUIRAJ ODOSE



Poznaješ li osobu koja te kontaktira?

Prije uspostavljanja povjerenja ili upuštanja u razgovore s nekim online, razmisli jeste li na neki način povezani i poznaješ li tu osobu u stvarnom životu. Budi oprezan / oprezna u interakciji sa strancima ili osobama koje ne poznaješ.



Zašto misliš da im možeš vjerovati?

Razmisli o razlozima iz kojih imaš povjerenja u osobe koje ti se obraćaju putem interneta. Imaš li prijašnjih pozitivnih iskustava s njima? Daju li vjerodostojne informacije ili dokaze koji podupiru njihovu pouzdanost? Nikada sa sigurnošću ne znaš tko je s druge strane ekrana!



Koja je svrha vaše interakcije?

Razmisli o namjerama i ciljevima online interakcije. Tražiš li informacije, sudjeluješ li u profesionalnoj razmjeni ili uspostavljaš osobni odnos? Razumijevanje svrhe interakcije može ti pomoći da procijeniš prikladnost i potencijalne rizike povezane s tom interakcijom.



Kako se osjećaš zbog te komunikacije?

Obrati pozornost na svoje emocije i instinkte kada se upuštaš u online komunikaciju. Osjećaš li se ugodno, poštovano i sigurno? Alternativno, osjećaš li se nelagodno, izmanipulirano ili pod pritiskom? Vjeruj svojoj intuiciji i budi oprezan / oprezna ako ti nešto smeta ili izaziva zabrinutost.



Razgovaram li uopće s osobom?

AI chatbotovi postali su jako dobri u oponašanju ljudskih interakcija. Obrati pažnju na znakove kao što su neprirodni odgovori, obrasci koji se ponavljaju ili preveliki broj poruka u kratkom vremenskom okviru. AI chatbotovi također će imati problema s odgovaranjem na jednostavna logična pitanja ili igranjem logičkih igara poput šaha. Budi oprezan / oprezna ako te počnu tražiti osobne informacije ili slike ili te pokušaju navesti da trošiš / šalješ novac.

TIJEKOM SCROLLANJA POSEBNO OBRATI PAŽNJU NA:



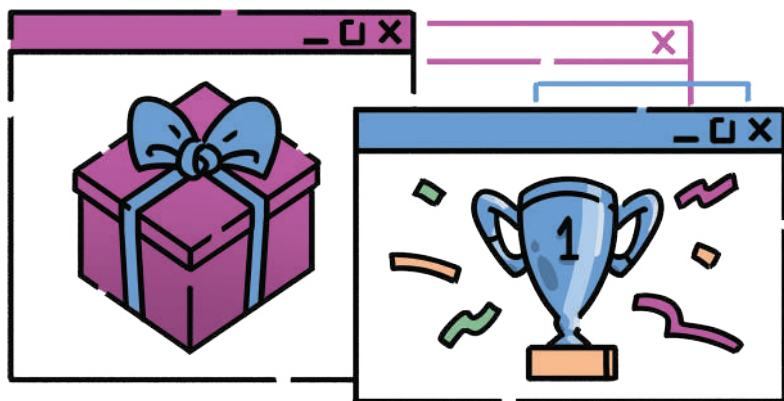
LAŽNE INFORMACIJE:

Čuvaj se lažnih informacija i glasina na internetu. Uvijek provjeri informaciju pomoću nekog vjerodostojnog izvora prije nego u nju povjeruješ ili ju podijeliš. Kad su točne informacije u pitanju, vjeruj samo renomiranim medijskim kućama ili službenim web stranicama.



“CATFISHING”:

»Catfishing« je stvaranje lažnog internetskog identiteta za prevaru drugih. Budi oprezan / oprezna s internetskim poznanicima, osobito ako izbjegavaju sastajanje ili daju nedosljedne podatke. Upotrijebi kritičko razmišljanje kako bi uočio/la upozorenja i zaštitio/la se od prijevara i emocionalnih povreda.



PRIJEVARE:

Uobičajene su online prijevare, uključujući phishing emailove, lažne web stranice i obmanjujuće ponude. Budi oprezan / oprezna s neželjenim zahtjevima za osobnim podacima ili obećanjima koja su previše dobra da bi bila istinita. Pažljivo dijeli osjetljive podatke i pažljivo obavljaj financijske transakcije. Uvijek provjeri legitimnost organizacija ili pojedinaca na mreži.

Dijeljenje intimnih sadržaja?

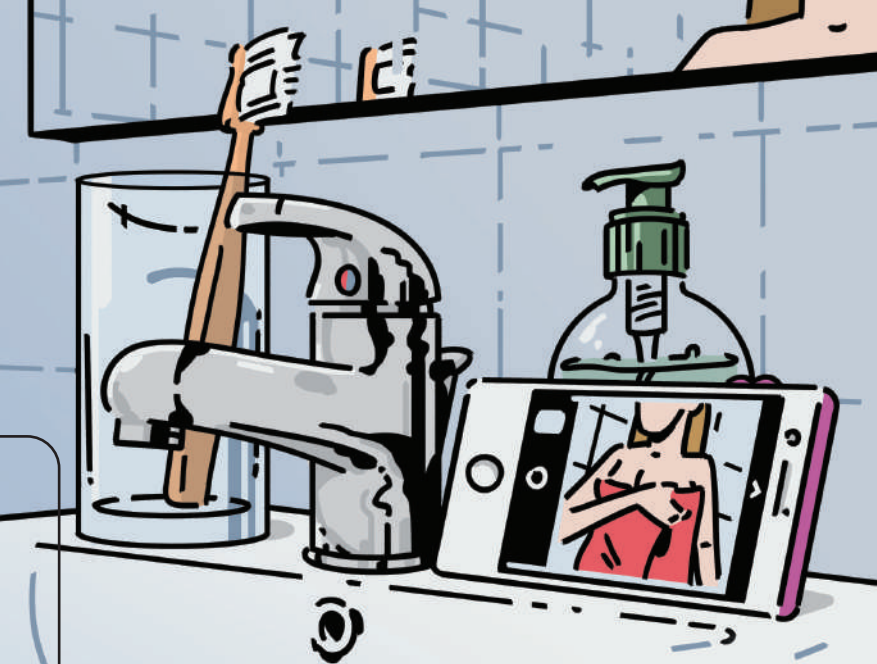
**OSOBN
PRIČA**

"Počela sam se dopisivati s dečkom iz starijeg razreda. Naši razgovori postajali su sve intimniji i u nekom smo trenutku razmijenili gole slike. To je bila greška. Ton razgovora se odmah promijenio i počeo je tražiti još mojih golih fotografija.

Kad mu ih nisam poslala, zaprijetio mi je da će moju prvu fotografiju poslati svim mojim prijateljima i prijateljicama iz razreda. Molila sam ga da to ne napravi, ali svejedno je to napravio. Poslao je sliku u grupni chat našeg razreda.

Fotografije su postale viralne. Sljedeći dan nisam htjela ići u školu. Pravila sam se da sam bolesna kako moji roditelji ne bi pomislili da nešto nije u redu, ali su vrlo brzo saznali iz škole jer je cijeli moj razred pričao o tome, a izgleda da se fotografija proširila i na druge razrede.

*Roditelji su mi nakon toga oduzeli mobitel na 6 mjeseci. Nikada više neću poslati takvu fotku." - **Anna, 16 godina***



Neke se radnje na internetu mogu isprva činiti bezazlene, ali kasnije mogu imati dugotrajne posljedice. Možemo doći u iskušenje da nešto pošaljemo osobi koja nam se sviđa, ali uvijek postoji rizik da se izložimo mogućnosti uznemiravanja i ucjene. Kad jednom pošaljemo intimne fotografije, gubimo kontrolu nad njima i nikada ne možemo sa sigurnošću znati gdje bi mogle završiti.

Nadalje, nikada nije u redu moliti ili zahtijevati intimne fotografije od druge osobe, a još manje dijeliti te fotografije s drugim ljudima. Pokušaj iznuđivanja intimnih fotografija od druge osobe, njihovo širenje bez njenog pristanka ili bez njenog znanja teško je kazneno djelo.

VODI RAČUNA O SVOJOJ DIGITALNOJ DOBROBITI



Postavi vremenska ograničenja:

Postavi dnevna ili tjedna ograničenja za provođenje vremena pred ekranom. Različite aplikacije mogu imati različita ograničenja. Počni s malim ograničenjima. Čak je i 30 minuta manje dnevno, već znatno smanjenje. Pronađi ono što ti odgovara.



Koristi aplikacije za praćenje vremena koje provodite za ekranom: Koristi aplikacije s ugrađenim mjerenjem vremena korištenja. Vrijeme ispred ekrana može se brzo povećati ako ne vodimo računa.



Redovito se isključuj:

Odredi vremenske periode kada nisi na mreži ili razdoblja „digitalne detoksikacije“ tijekom kojih se odvajáš od ekrana i baviš se drugim aktivnostima poput čitanja, vježbanja ili provođenja vremena s dragim ljudima. To može biti cijeli dan ili samo dio. Ako to radiš dok si, na primjer, na praznicima, možeš više uživati u njima.



Nabavi budilicu:

Ako često žrtvuješ svoj san zbog scrollanja po internetu do kasno u noć, dobra je ideja nabaviti budilicu. Tako ne moraš držati mobitel pokraj kreveta po noći pa ti neće odvlačiti pažnju kad je vrijeme za spavanje.



Aktiviraj se:

Ne moramo uvijek ograničavati svoju digitalnu upotrebu kako bi je držali pod kontrolom. Ponekad je bolje poraditi na drugim područjima života, kao što su hobiji ili igranje s kućnim ljubimcima, što omogućuje uravnoteženiji stil života.



Vodi računa o društvenim mrežama:

Razmisli o svojem korištenju društvenih mreža. Prestani pratiti profile koji ne doprinose tvom životu i razmisli o utišavanju ili isključivanju notifikacija kako te ne bi ometale.



Provjeri izvore:

Kada konzumiraš *online* sadržaj, posebno vijesti i informacije, provjeri vjerodostojnost izvora. Usporedi informacije iz više pouzdanih izvora prije nego što ih prihvatiš kao činjenicu.



Prijavi sumnjivu aktivnost:

Ako naiđeš na zlonamjerno ili štetan sadržaj ili interakcije online, prijavi ih platformi ili nadležnim organima.



Zaštiti osobne podatke:

Budi oprezan/na kad je u pitanju dijeljenje osobnih podataka na Internetu i dvaput razmisli prije objavljivanja osjetljivih podataka poput adrese, telefonskog broja ili financijskih podataka. Političko opredjeljenje, seksualna orijentacija ili vjerska uvjerenja također mogu biti osjetljivi osobni podaci.

GDJE POTRAŽITI POMOĆ?



Internet ponekad može biti poput Divljeg zapada, gdje ne znamo što je točno, a što pogrešno, koliko je vremena u redu provesti na Internetu i je li dobra ideja razgovarati s nekim koga, u stvarnom životu, ne poznajemo. Ako se nađeš u situaciji u kojoj osjećaš da ti je potrebna podrška, uvijek je dobro zamoliti roditelje, profesore i prijatelje za pomoć. **Postoje i organizacije koje ti mogu pružiti podršku i stručnu pomoć.**

HRVATSKA:

www.csi.hr
<https://uho.dkmmk.hr/>
www.medijskapismenost.hr
www.djecamedija.org

CRNA GORA:

www.dzkotor.me
www.skolskiportal.edu.me
www.gov.me/cirt
www.medijskapismenost.me

SLOVENIJA:

www.logout.org

ISRAEL:

www.retorno.org.il
www.malkishua.org.il

BOSNA I HERCEGOVINA:

www.sigurnodijete.ba
www.rak.ba



Sufinancira
Europska unija



INCLUSION AND
SAFETY IN THE
DIGITAL AGE

Finansirano sredstvima Evropske unije. Iznešeni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.