



## 29. 1. Deň bezpečnejšieho internetu

sa datuje od roku 2004 projektom EÚ SafeBorders, ktorý neskôr prevzala sieť Insafe. A v súčasnosti sa podujatia konajú v približne 170 krajinách.

V súčasnosti, keď sme sa všetci ocitli v pandémie a vzdelávanie ale aj spoločenský život sa presunul do online priestoru, sme všetci nútení získavať nové zručnosti, pre mnohým doteraz nepoznané. Postupne sa prispôbujeme virtuálnemu svetu, v ktorom sa na jednej strane vzdelávame ale na druhej strane sa a mnohokrát stretávame s hrozbami a nástrahami internetu v podobe kyberšikany, zločinu, drog... Preto práve v tejto dobe je potrebné upozorniť aj prostredníctvom tohto dátumu na bezpečné používanie internetu. A aj náš mestský žiacky parlament v Nitre sa formou relácií v školách zapojil do 18. ročníka, ktorého motívom je

### „Spoločne za lepší internet“

Tento deň je výzvou pre všetkých, aby bol internet nielen bezpečnejším ale aj lepším miestom, najmä pre deti a mladých ľudí.

### **Chráňte sa pred kybernetickými bezpečnostnými hrozbami**

#### Aktualizujte a pláťajte

Váš počítač, smartfón, wifi router a všetky IT zariadenia musia mať vždy nainštalované posledné verzie aktualizácií a záplat operačného systému. Týka sa to aj internetového prehliadača a všetkých aplikácií. Hackeri ako prvé hľadajú známe zraniteľnosti v neaktualizovaných systémoch, čiže bezpečnostné diery. A diery treba pláťat.

#### Inštalujte si antivírus

Voči útoku škodlivým kódom Vás obránia najmä antivírusové aplikácie. Nainštalujte si niektorú z nich a nastavte ju tak, aby automaticky kontrolovala prístupy na webové stránky, sťahované súbory, prílohy e-mailov a pamäťové médiá.

#### Používajte silné heslá

Silné heslá sú tie, ktoré nikto neuhádne a zároveň si ich pamätáte. Napríklad citát, alebo text skladby, kde nahradíte aspoň jedno písmeno špeciálnym znakom a pridáte číslice. Reálne slová útočníci zlomia za niekoľko sekúnd. Nepoužívajte rovnaké heslo pre viacero webových stránok alebo služieb. Ak máte hesiel veľa, použite aplikáciu manažér hesiel.

#### Prihlasujte sa dvojstupňovo

Ak to webová služba umožňuje, používajte na prihlasovanie tzv. dvojfaktorovú autentizáciu (napríklad pomocou SMS kódu). Samotné heslo nie je už dostatočnou ochranou pred zneužitím prístupových práv.

#### Kontrolujte adresy

Pred otvorením webovej stránky vždy najprv skontrolujte správnosť adresy a nespúšťajte neznáme odkazy. Pouvažujte skôr, než kliknete. Podhodenie škodlivej adresy a presmerovanie na

škodlivú stránku je typickým spôsobom prípravy útoku. Neotvárajte neznáme prílohy a linky v správach, väčšinou je ich obsahom škodlivý kód.

### Nedôverujte e-mailom

Správa elektronickej pošty je ako korešpondenčný lístok. Nikdy nemáte istotu, že odosielateľom je ten, za koho sa vydáva. Obsah správy môže prečítať množstvo neznámych ľudí. Pokiaľ nepoužívate šifrovaný e-mail, vážte informácie, ktoré odosielate.

### Zálohujte dáta

Aj pamäťové médiá sa občas pokazia a ich obsah sa stratí. Zároveň sa zvyšuje počet tzv. ransomware útokov, keď hackeri zašifrujú údaje a za ich vrátenie vyžadujú výkupné. Proti týmto hrozbám je účinná len obnova údajov z pravidelne vytváraných záloh.

### Pripájajte sa bezpečne

Nechránené wifi siete bez hesla a šifrovania sú ako dokorán otvorené dvere do bytu. Zmeňte aj pôvodný továrenský názov vášho routera a zároveň sa vyvarujte použitiu takého názvu, ktorý by vás identifikoval. Oboje totiž hackerovi zjednoduší útok.

### Chráňte si súkromie

Sociálne siete navádzajú k tomu, aby ste o sebe prezradili čo najviac. Výsledkom môžu byť nielen vykradnuté domácnosti počas vašej neprítomnosti, alebo odcudzené peniaze z bankových účtov, ale aj sexuálne vydieranie či ujma na duševnom zdraví dieťaťa, napríklad prostredníctvom kyberšikany.

internetový

zdroj:

[/https://www.nbu.gov.sk/2021/02/12/medzinarodny-den-bezpecnejsieho-internetu/index.html/](https://www.nbu.gov.sk/2021/02/12/medzinarodny-den-bezpecnejsieho-internetu/index.html/)

## **ZŠ s MŠ na Hôrke, Nitra**

Presne zajtra bude deň bez internetu a ja by som vám rada o tom niečo povedala. Viem teraz je ťažké predstaviť život bez internetu. Používame ho na veľa vecí. Napríklad keď si robíme úlohy alebo projekty, hľadáme recepty alebo kupujeme nejaké veci. Ale niektorí ľudia používajú internet moc často. Skoro stále. Až z toho vznikne závislosť ktorá škodí nášmu zraku a mozgu. Pretože ľuďom ktorí sedia za obrazovkou sa už nevyvíja mozog tak ako by mal. Skúsi niekedy odložiť mobil, počítače a tablety a robte niečo čo ste robili skôr než si ich dostali. Možnosti chodili viac von, čítali, kreslili a venovali sa viac svojim mladším súrodencov a rodine. Vyskúšajte to niekedy. A nezabudnite, že zajtra 29. januára je medzinárodný deň bez internetu. Držíme vám palce a ďakujeme za pozornosť.

## **ZŠ s MŠ sv. Gorazda v Nitre**

Vážení učiteľia a milí žiaci!

Dňa 29. januára si pripomenieme Medzinárodný deň bez internetu. Organizátorom je americký *think-tank Global Ideas Bank*. Kampaň nie je zameraná proti internetu ako takému, ale proti jeho nadmernému používaniu. Prečo prežiť deň bez internetu? Odpoveď na túto otázku sme Vám spísali v siedmich bodoch:

- v súčasnosti sú uprednostňované aktivity na internete a zabúda sa na komunikáciu s rodinou, priateľmi a blíždymi, a preto by sme sa mali aspoň (nie len) tento deň viac venovať rodine a kamarátom,
- pretože internet môže byť návykový a tak nezaškodí šoková terapia,
- zdravie a pohyb sú dôležitejšie ako sociálne siete,
- lebo máme problémy so svalmi na ruke, ktorou ovládame myšku,
- každý potrebuje čas pre seba,
- pretože reálny svet je obdivuhodné miesto,
- ak vás rozzúrila už len samotný nápad, určite potrebujete deň bez internetu.

Vypnutím počítača, odpojením sa od siete a nekontrolovaním e-mailov sa pripomína to, čo je podľa *Global Ideas Bank* v živote naozaj dôležité: priatelia, rodina, zdravie a sloboda. Internet nemá byť cieľom samým o sebe, ale len prostriedkom, ktorý prispieva a pomáha ľuďom.

Zvládnete to? ☺

Prajeme Vám požehnaný deň!

Sofia Mináriková a Eva Turčeková (žiačky 8. ročníka)

## **ZŠ Benkova, Nitra**

### **MEDZINÁRODNÝ DEŇ BEZ INTERNETU- rozhlasová relácia**

29. januára si pripomínáme medzinárodný Deň bez internetu. Všetci vieme, že internet je v našich životoch dôležitý a veľmi málo z nás si vie život bez neho predstaviť. V mnohých ohľadoch je našim pomocníkom- vďaka nemu sme v kontakte s blízkymi, vieme poriešiť veci aj na opačnej strane Zeme za pár minút, nájdeme dôležité informácie jedným klikom... Avšak, aj internet má svoje nevýhody- veľa ľudí sa na ňom stáva závislým, reálny život posunie do úzadia a žije len sociálnymi sieťami a virtuálnym svetom. Nedajme si zobrať to skutočne pekné, hmatateľné, čo nás obklopuje, a skúsme aspoň tento jeden deň v roku využívať internet len na to najnevyhnutnejšie. Ktovie, možno sa nám to zapáči a internet sa navždy zostane len sluhom a nie pánom ☺