

The image shows a young boy smiling, positioned next to a computer monitor. The monitor displays a list of 14 rules for safe internet use. On the left side of the monitor, there's a camera and a mobile phone. On the right side, there's a vertical sidebar with icons for Notepad, Music, Antivirus, Internet, Chat, and Messages, along with a red spider illustration. A girl is visible at the bottom left, working on a keyboard. A mouse is at the bottom right.

1. Nikdy nikomu nedávaj informácie o sebe (meno, adresa, telefón, vek). Sú to **osobné údaje**, ktoré môžu byť zneužité. Používaj na internete skratku alebo prezývku.
2. Nikdy nikomu neprezrad' **heslo**, ktoré používaš na internete.
3. Nedávaj na internet a neposielaj cez mobil svoje **fotografie** – mohli by byť zneužité.
4. Neotváraj **e-maily** od neznámych ľudí.
5. Nikdy neodpovedaj na neslušné alebo **vulgárne správy**. Upovedom o nich rodičov.
6. Nedohováraj si **schôdzku** s človekom, ktorého poznáš len cez internet. Ak tak urobíš, nechod' na schôdzku sám a vopred o tom informuj rodičov.
7. Ak ťa niečo na internete vystraší alebo **pohorší**, opust' ihned webovú stránku a zdôver sa rodičom.
8. Never každej **informácii**, ktorú na internete získaš. Prever si jej zdroj a aktuálnosť.
9. **Nákup** cez internet konzultuj vždy s rodičmi.
10. Chráň svoj počítač pred napadnutím **vírusmi**. Neotváraj nevyžiadane správy (spamy). Používaj antivírusový program.
11. Nezadávaj osobné údaje do **registračných formulárov**, ktoré nezaručujú ochranu osobných údajov stanovenú zákonom.
12. Neporušuj **autorský zákon** pri využívaní materiálov z internetu.
13. Urči si spolu s rodičmi **pravidlá používania internetu** – výber vhodných stránok, časový interval vymedzený pre tvoju prácu s internetom... atď.
14. Chráň svoje telesné i duševné **zdravie** – zrak, držanie tela, čistú myseľ. Obmedz čas strávený za počítačom.

Ak sa necítis bezpečne a potrebujes pomoc, kontaktuj bezplatne Združenú linku pomoci, tel. č. 0800 500 500.