

SAFER INTERNET DAY



7th February 2023

Together For a Better Internet

Atividades de Escola:

20. fevereiro (manhã) - **Segurança na Internet para turmas de 7º ano**
8 e 15 de fevereiro - **NETIQUETTE - Grupo Erasmus "SUCCESS FOR EVERY CHILD"**

7 a 28 de fevereiro - **Exposição no Átrio da Escola e de Exposições**

22.fevereiro, 14.30 - **Workshop "Comunicação não violenta" - Pirilampos - Grupo Erasmus**

6.março, 10.10 - **Segurança na Internet - Associação Rato - Grupo Erasmus**

Organização: Grupo de Informática, Erasmus "Success for every child"
Parcerias: SeguraNet/DGE, Associação Rato, Pirilampos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAFER INTERNET DAY



7th February 2023

Together For a Better Internet

Atividades de Escola:

20. fevereiro (manhã) - **Segurança na Internet para turmas de 7º ano**
8 e 15 de fevereiro - **NETIQUETTE - Grupo Erasmus "SUCCESS FOR EVERY CHILD"**

7 a 28 de fevereiro - **Exposição no Átrio da Escola e de Exposições**

22.fevereiro, 14.30 - **Workshop "Comunicação não violenta" - Pirilampos - Grupo Erasmus**

6.março, 10.10 - **Segurança na Internet - Associação Rato - Grupo Erasmus**

Organização: Grupo de Informática, Erasmus "Success for every child"
Parcerias: SeguraNet/DGE, Associação Rato, Pirilampos



Safe Internet Day

7th February 2023

Together For a Better Internet



Sabias que a nossa Escola tem o selo de ouro?



eSafety Label - Ouro, Prata, Bronze



WWW.SEGURANET.PT

CC BY-SA 2015 - NELSON MARTINS

Selo de Segurança Digital (eSafety Label)



WWW.SEGURANET.PT

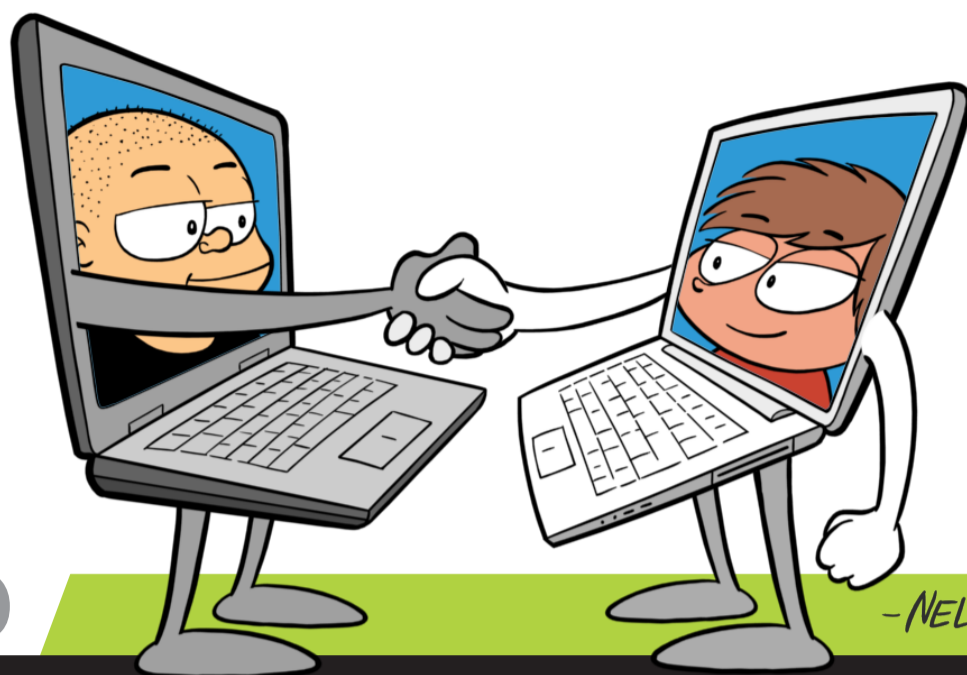
CC BY-SA 2015 - NELSON MAR



Organização: Erasmus "Success for every child"
Parceria: SeguraNet/DGE



SeguraNet



Ensino a Distância (E@D)

Formas de ser gentil online

1. Sê positivo

Adota uma linguagem positiva! Ao publicares *online*, opta por divulgar factos que fazem com que te sintas feliz e pelos quais te sentes agradecido. Isso pode ser inspirador para outras pessoas.

2. Disponibiliza a tua ajuda

Quando alguém que conheces coloca uma questão *online* ou pede ajuda, para algo que não consegue fazer, caso conheças a solução, responde e ajuda! Lembra-te de que aquilo que pode ser fácil para ti, pode ser um problema para outra pessoa.

3. Mostra a tua estima e consideração pelos outros

Se alguém que conheces fez algo de bom, se revelou a sua generosidade, agradece-lhe. Reconhecer e agradecer, quando aprecias as ações dos outros, não custa nada e isso pode fortalecer a relação entre as pessoas.

4. Partilha conteúdos engraçados com amigos e família

Por vezes, vemos alguns conteúdos *online* como vídeos ou imagens engraçadas. Sempre que te pareçam divertidos, partilha-os com os teus amigos e familiares, para que se possam divertir também. Lembra-te de que um pequeno gesto como este pode ajudar alguém a sorrir e a ultrapassar um momento menos bom.

5. Mostra que és gentil - "Gosta e festeja"

Se os teus amigos ou familiares publicarem algo de que gostas nas redes sociais, mostra-lhes que gostas ou que ficas contente. É um pequeno gesto, mas que poderá ter um grande significado.

6. Faz chamadas de vídeo para os teus amigos e família

Usa as plataformas digitais para ligar aos teus amigos e familiares, caso não possas

estar com eles presencialmente. Mostra-lhes que, apesar de não poderem estar juntos, lembras-te deles com frequência.

7. Mostra aos teus amigos e familiares que não os esqueces

Através do *online*, nem sempre é fácil perceber como é que as pessoas se sentem. No entanto, há pequenos gestos que podem ajudar a melhorar o seu dia. Envia uma mensagem aos teus amigos e familiares a perguntar se estão bem. Um simples "olá" pode ser suficiente, para mostrar-lhes que não os esqueces.

8. Partilha posts com mensagens positivas

Se vires algo *online* que te inspire, partilha-o com quem conheces! Uma citação inspiradora, uma bonita foto ou um vídeo motivador, podem contribuir para que as pessoas se sintam mais animadas e otimistas.

9. Coloca um quiz online

Aplicativos de videoconferência são excelentes formas de juntar amigos e família. Se conheces alguém que se está a sentir só, coloca um *quiz online* e convida-o a participar. Este pequeno gesto pode fazer a diferença e tornar os dias mais alegres.

10. Pensa antes de comentários

Pensar antes de agir é fundamental, quer estejas *online* ou *offline*. Antes de comentar, pensa! Isso é essencial para evitar que faças algum comentário menos positivo e que possa magoar os outros. Opta por comentários positivos.

11. Sê empático e compreensivo

Ser empático na relação com os outros é uma atitude que devemos valorizar sempre. Se te aperceberes de que alguém que conheces está aborrecido ou se sente só, envia-lhe uma mensagem e disponibiliza-te para o ouvires.

12. Junta família e amigos com interesses comuns

Certamente, conheces pessoas que têm gostos e interesses em comum. Apresentá-las e pô-las em contacto pode ser uma boa oportunidade de fazerem novos amigos. No entanto, lembra-te de que para isso deves perguntar-lhes se concordam.

13. Recomenda algo que seja do teu agrado

Se gostas de fazer algo *online*, como jogar, ou se encontraste um bom recurso, partilha-o. Partilhar aquilo que consideramos útil e interessante é também um ato de generosidade que pode ajudar os outros.

14. Elogia os outros pelos seus sucessos e conquistas

Quando alguém que conheces partilha, *online*, algo que o deixou muito satisfeito e feliz, mostra-lhe também o teu apoio e reconhecimento. Mesmo que te pareça tratar-se de uma situação pouco importante, pode ser algo com muito significado para essa pessoa. Por isso, regista o teu elogio e reconhecimento.

Ser gentil é algo muito importante na relação com as outras pessoas, quer estejamos *online* ou *offline*. Na verdade, a gentileza é uma atitude que todos podemos e devemos revelar, pois mesmo os pequenos gestos podem ter um impacto muito positivo, contribuindo para que haja mais empatia e para que possamos ser mais felizes.

Vê ou revê as 14 formas de ser gentil *online*. Todas elas podem contribuir para o bem-estar das pessoas e ajudá-las a adotar uma atitude mais positiva, melhorando a sua relação com os outros.



Safe Internet Day

7th February 2023

Together For a Better Internet



Há mais vida além do online...

Jogos online



E a tua como é?

Etiqueta nos jogos online



Organização: Erasmus "Success for every child"
Parceria: SeguraNet/DGE



Pensa em como te podes proteger online!

Alguém está a divulgar mensagens ofensivas sobre ti nas redes sociais. Sabes quem as enviou?



Podes **falar com eles** e dizer-lhes como te sentes?

Sabes como **denunciar o conteúdo** ao administrador do site?

Pede-lhes para **remover o conteúdo**.
Explica que essas publicações te estão a fazer infeliz.
Isto pára o **bullying**?

Ótimo!
Denuncia o conteúdo
- dá o máximo de informação possível, incluindo o endereço do site e, se possível, imagens do ecrã.

Pensa em **bloqueá-los** para que não tenhas que ver esse conteúdo.
Denuncia-os ao administrador do site - pede a um adulto responsável para te ajudar.
Isto pára o **bullying**?

Contacta a linha de ajuda nacional
em www.saferinternet.org
para mais informações sobre como denunciar conteúdos impróprios.

Ótimo!
Lembra-te sempre de tratar os outros da mesma forma que gostarias que te tratassem.

Sê persistente - **não desistas!**
O **cyberbullying** é errado e não deve ser tolerado.
Visita a **linha ajuda nacional** que te pode dar aconselhamento e apoio para te ajudar a parar o **cyberbullying**.

ins@fe & INHOPE
INTERNATIONAL ASSOCIATION OF INTERNET HOTLINES
TOGETHER FOR A BETTER INTERNET - BIK NET PILOT



Co-funded by the European Commission

No âmbito dos Programas da Comissão Europeia, Safer Internet, Insafe e INHOPE trabalham juntos para proporcionar uma internet melhor e mais segura.
www.saferinternet.org

Se tiveres mais questões ou preocupações sobre a tua experiência online, contacta a linha de ajuda nacional em www.saferinternet.org/helplines



SeguraNet

Safe Internet Day

7th February 2023

Together For a Better Internet

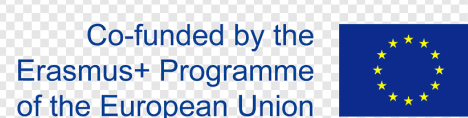
Pirata! Eu?



Pirataria



Copiar e colar





Pensa nos conteúdos que publicas!

As publicações são sobre ti?



Confirma com os intervenientes dos conteúdos **antes** de os publicar.
Pensa em como te sentirias se alguém publicasse um conteúdo sobre ti **sem perguntar primeiro**.



Deves **respeitar** os seus desejos e não publicar o conteúdo.
Considera as **consequências** de ir contra a sua decisão.
Como te **sentirias** se estivesses na mesma situação?



Verificaste com a **pessoa da foto** ou do conteúdo para saber se está de acordo com a sua publicação?



Eles **concordam** com a publicação do conteúdo?



Já podes publicar o conteúdo. Lembra-te que deves **sempre verificar** com os outros os conteúdos que queres publicar sobre eles.



Ok - já podes publicar o conteúdo.



Pensa bem se realmente queres publicar esse conteúdo. Deverás pensar em utilizar as **definições de privacidade** para que possas **controlar** quem o pode ver!



Poderão ser **mal interpretadas** ou **mal entendidas**?



Podes saber mais sobre como **alterar as configurações de privacidade** em www.saferinternet.org



Podes publicar o conteúdo. Lembra-te sempre que os outros o podem **copiar** - i.e. tirar fotos do ecrã ou publicá-lo noutra contexto.

RESPEITAR OS DIREITOS DE AUTOR

LICENÇAS CREATIVE COMMONS

O meu Aprendiz portátil

Para saber mais: www.aprendizinvestigador.pt

LICENÇA DE PUBLICAÇÃO

Instrumento legal através do qual o autor, isto é, o detentor do copyright, expressa publicamente o que permite, ou não, ser feito com o seu trabalho. Qualquer pessoa pode licenciar uma obra da sua autoria.

LICENÇA CREATIVE COMMONS

Estabelecem... Os termos legais que definem as formas, como a obra pode ser usada por terceiros A representação desses termos de modo compreensível. Os metadados legíveis por máquinas.

ELEMENTOS DAS CC

BY [atribuição] – deve reconhecer-se a autoria de acordo com as indicações dadas pelo autor ou proprietário da licença
NC [non-comercial] – a obra não pode ser usada para fins comerciais.

ELEMENTOS DAS CC

ND [No derivative works] – não se pode modificar o trabalho
SA [share alike] – se se alterar o trabalho, pode-se distribuir a nova criação, mas nas mesmas condições da licença inicial.

ATRIBUIÇÃO



ATRIBUIÇÃO E USO NÃO COMERCIAL



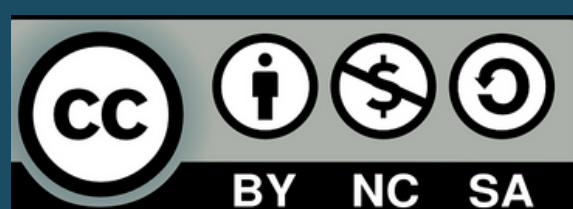
ATRIBUIÇÃO E NÃO A OBRA DERIVADAS



ATRIBUIÇÃO E PARTILHA PELA MESMA LICENÇA



ATRIBUIÇÃO. USO NÃO COMERCIAL. PARTILHA PELA MESMA LICENÇA



ATRIBUIÇÃO. USO NÃO COMERCIAL E NÃO A OBRAS DERIVADAS



OBTER UMA CC

Vá à página da Creative Commons e estabeleça os termos de distribuição do seu trabalho.
<https://creativecommons.org/choose/>.

APLICAR UMA CC

Coloque o ícone no seu trabalho ou incorpore o código disponibilizado na sua página web.



Safe Internet Day

7th February 2023

Together For a Better Internet



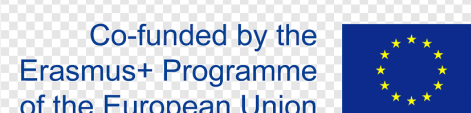
Reputação online



Protecção de dados



Palavras-chave



Organização: Erasmus "Success for every child"
Parceria: SeguraNet/DGE

Safe Internet Day

7th February 2023

Together For a Better Internet



Bullying II

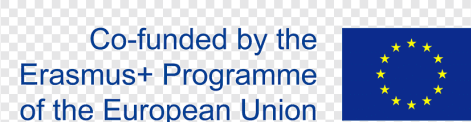


Bullying é uma agressão (física, verbal, ou psicológica) praticada intencionalmente de forma a causar dor ou desconforto (físico ou psicológico) repetida ao longo do tempo e com desequilíbrio de poder entre os envolvidos (o agressor e a vítima).

Cyberbullying



Cyberbullying - Bullying pela Internet: chamadas, mensagens escritas (sms, mms, live messaging, correio eletrónico), mensagens de voz e/ou vídeo, comunicações em salas de chat, publicações em redes sociais, tentativas de sabotagem de redes e ou dispositivos.



Organização: Erasmus "Success for every child"
Parceria: SeguraNet/DGE

Safe Internet Day

7th February 2023

Together For a Better Internet



Sexting



WWW.SEGURANET.PT



(cc) BY-SA 2011 - NELSON MARTINS

Sexting resulta das palavras 'sex' (sexo) e 'texting' (envio de SMS) e significa a troca de mensagens eróticas com ou sem fotos via telemóvel, chats ou redes sociais.

O maior perigo do sexting é que essas fotos ou mensagens acabem espalhadas pela Net ou nas mãos de pessoas erradas!

Na grande maioria das vezes as imagens ou mensagens íntimas são enviadas no contexto de uma relação de namoro com motivações diversas:

- Fornecer uma "prova de amor" pelo envio de fotos eróticas;
- Desejo de afirmar audácia e autoconfiança exibindo o corpo de forma sedutora;
- Solicitar ao parceiro(a) para fazê-lo sob a forma de chantagem emocional;
- Ser aliciado por alguém a fazê-lo durante uma conversa online;
- Enviar fotos ou mensagens de terceiros por vingança;
- Enviar fotos ou mensagens por erro (em especial a partir de um telemóvel).

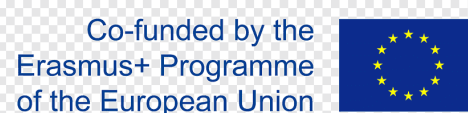
Sexting II



WWW.SEGURANET.PT



(cc) BY-SA 2012 - NELSON MARTINS



Organização: Erasmus "Success for every child"
Parceria: SeguraNet/DGE

ESCOLA SEM BULLYING

ESCOLA SEM VIOLÊNCIA



CYBERBULLYING

INFORMAÇÃO E RECURSOS DE APOIO

www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt

ainda no Facebook: <https://bit.ly/39eOzyE>

#EscolaSemBullyingEscolaSemViolencia

O QUE AS ESCOLAS PRECISAM DE SABER SOBRE O BULLYING E O CYBERBULLYING

O *bullying* é definido por um conjunto de comportamentos (físico, verbal, psicológico e/ou sexual) de carácter agressivo, adotados entre pares, de modo intencional e repetido, podendo afetar e causar danos a crianças e jovens.

O *ciberbullying* é uma evolução do *bullying* dito tradicional, perpetuado através das tecnologias digitais. Este fenómeno caracteriza-se por humilhar, excluir ou até agredir alguém, de forma repetitiva e sistemática, através de ações virtuais.

ASPETOS-CHAVE SOBRE O BULLYING: REPETITIVO, NEGATIVO E INTENCIONAL

O *ciberbullying* amplia estes comportamentos! Através das tecnologias digitais, são utilizadas diferentes ferramentas online para atingir a vítima: redes sociais, plataformas de mensagens, websites, etc.

SINAIS E SINTOMAS

Tristeza, apatia e isolamento;

Diminuição da autoestima e da autoconfiança;

Desmotivação e diminuição do rendimento escolar;

Perturbações alimentares (anorexia/bulimia) e do sono (insónias e pesadelos);

Ansiedade, depressão e comportamentos autolesivos;

(No limite, em alguns casos, pode levar à ideação suicida ou mesmo ao suicídio).

O QUE LEVA AO CYBERBULLYING

Quem pratica *ciberbullying* tem de ser responsabilizado/a.



Fatores que podem desencadear estes comportamentos:

a existência de problemas familiares;

dificuldades de relacionamento interpessoal;

falta de reforço positivo;

reprodução de ações que sofreram no passado.

O *ciberbullying* ocorre através de canais e/ou dispositivos conectados à Internet que permitem a comunicação bidirecional — destaque para as consolas de jogos, onde crianças e jovens comunicam entre si.

PISTAS PARA AGENTES DA COMUNIDADE ESCOLAR

O QUE NUNCA DEVE DIZER A UMA VÍTIMA DE VIOLÊNCIA

Se eles te batem, bate-lhes também!

Ignora esses ataques!

Evita esses/as colegas!

Isso são coisas de criança...

Tens de saber defender-te!

Precisas de ser forte!

Estás a fazer um drama do caso...

Isso é uma fase, isso passa!

PERCEBER E AGIR

Em situações de *bullying* e *ciberbullying*, tanto agressor/a(s) como vítima(s) precisam de apoio.

Deve adotar-se uma abordagem proactiva, atendendo a que cada situação específica será merecedora de uma particular atenção.

Se não sabe como ajudar ou o que fazer, procure a ajuda de quem sabe.

Pode também consultar: www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt

ENVOLVIMENTO DE TODA A ESCOLA

É fundamental envolver toda a escola e garantir que todos os elementos da comunidade educativa entendam o que é o *bullying* e o *cyberbullying*, identifiquem comportamentos e estejam atentos a possíveis sinais.

A escola deve:

promover o conhecimento claro do que influencia este tipo de comportamento;

incentivar uma cultura de responsabilização, confiança e respeito;

promover a participação das crianças e jovens em todas as etapas do desenvolvimento de iniciativas/ações para a prevenção da violência.

PARA UMA ESCOLA INCLUSIVA

Envolver crianças e jovens em todas as etapas da vida da escola.

Promover saberes e valores relevantes para a construção de uma sociedade mais justa, centrada na pessoa e na dignidade humana.

Desafiar para a participação em iniciativas como “Escola Sem *Bullying*”, “Escola Sem Violência” e “Líderes digitais”.

PEDIDO DE AJUDA

Para obter suporte, conselho ou orientação no apoio a crianças e jovens, contacte:

LINHA INTERNET SEGURA

800 21 90 90

Contacto telefónico gratuito ou linhainternetsegura@apav.pt

DIREÇÃO-GERAL DE ESTABELECIMENTOS ESCOLARES

dse.segcolar@dgeste.mec.pt



SeguraNet



100%

Dispositivos Móveis Seguros



Cuidado quando te ligas a uma rede sem fios aberta!
Alguém pode monitorizar o tráfego e facilmente aceder às tuas credenciais.



Deves ter regras na sua utilização:
Quando? Durante quanto tempo? Em que condições?



Lembra-te que as “webcam” podem ser acedidas remotamente!



Tem cuidado com os aplicativos que instalas!
Utiliza aplicativos das lojas oficiais. São mais seguros.



Usa uma senha de acesso.
Protege o teu dispositivo contra a sua utilização por estranhos.



Instala um antivírus!



Desativa o “bluetooth”.
Configura-o para ser visível apenas por dispositivos sincronizados e desliga-o quando não estiveres a utilizá-lo.



Não guardes palavras-chave nem dados confidenciais.



Não deves guardar fotos comprometedoras.
Elas podem cair nas mãos de estranhos.



Pensa duas vezes antes de publicar informação com a localização.
Estranhos podem descobrir onde moras ou que escola frequentas.



Atualiza com regularidade o teu dispositivo.
Podes configurá-lo para efetuar atualizações automáticas.



www.seguranet.pt

Direção-Geral da Educação
Av. 24 de Julho, 140 | 1399-025 Lisboa
Tlf.: 21 393 6843/44 | Fax.: 21 393 6869

www.facebook.com/seguranet
<http://twitter.com/seguranet>
E-mail: seguranet@dge.mec.pt



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



ins@fe

internet segura pt



Co-financiado pela União Europeia
Safer Internet Programme