

# CYBER AWARE



## IN JUNGLA DIGITALA



În era digitală, securitatea cibernetică este esențială pentru protejarea datelor personale și siguranța noastră online.

Proiectul CyberAware în Jungla Digitală și-a propus să ajute peste 200 de persoane să înțeleagă mai bine riscurile de pe rețelele sociale, să își dezvolte gândirea critică și să își creeze o identitate online autentică și sănătoasă.

Ghidul de față aduce sfaturi practice pentru protejarea identității, prevenirea cyberbullying-ului și promovarea empatiei, toleranței și respectului în mediul online.

**Proiect implementat de Asociația Touched România cu sprijinul Fundației Orange.**

Mulțumim din suflet volunrarilor Orange pentru dedicarea și efortul lor, care fac o diferență reală în viețile celor pe care îi ajutăm!



# SECURITATE CIBERNETICĂ

Securitatea cibernetică se referă la măsurile și practicile pe care oamenii le pot adopta pentru a-și proteja informațiile personale, dispozitivele (computerele și telefoanele) și activitățile online (cumparaturi online, plata facturilor și chiar navigarea pe internet) de amenințările cibernetică. Aceasta include protejarea identității, a datelor personale și a confidențialității în fața potențialelor atacuri, a virusilor, fraudelor sau abuzurilor online.



## IDENTITATE ONLINE

Identitatea online reprezintă felul în care o persoană se prezintă și este văzută în mediul digital, incluzând profilele de pe rețelele sociale, adresele de e-mail, numele de utilizator, activitatea online, precum și fotografiile sau informațiile financiare partajate. Această identitate poate fi diferită de cea din viața reală, deoarece utilizatorii au posibilitatea de a controla modul în care se prezintă. Totuși, identitatea online joacă un rol crucial în interacțiunile digitale și poate influența modul în care persoana este sesizată.



# CUM SĂ TE ASIGURI CĂ IDENTITATEA TA ONLINE ESTE ÎN SIGURANȚĂ?

## 1. Folosește parole puternice și unice

Creează parole complexe care combină litere mari și mici, cifre și simboluri. Evită parolele simple și nu folosi aceeași parolă pentru mai multe conturi. Folosește un manager de parole pentru a organiza și păstra în siguranță parolele tale și pentru a genera opțiuni puternice, precum Google Keychain.



## 2. Activează autentificarea cu doi factori (2FA)

Activează autentificarea cu doi factori pentru conturile tale online. Acest proces adaugă un strat suplimentar de securitate prin solicitarea unui cod suplimentar, pe lângă parolă, pe care îl primești pe telefon sau printr-o aplicație de autentificare. Astfel, chiar dacă parola ta este compromisă, contul tău rămâne protejat.



### 3. Fii atent la linkuri și atașamente

Nu deschide linkuri sau atașamente din e-mailuri sau mesaje suspecte, chiar dacă par a veni de la persoane cunoscute. Acestea pot conține viruși sau pot fi încercări de înșelătorie online (phishing), prin care cineva încearcă să te păcălească pentru a obține informații personale, cum ar fi parole sau date bancare. Verifică întotdeauna autenticitatea sursei și folosește software antivirus actualizat pentru a detecta eventualele amenințări.



### 4. Revizuieste setările de confidențialitate

Verifică și ajustează setările de confidențialitate ale profilurilor tale online pentru a controla cine poate vedea și interacționa cu informațiile tale personale. Fii selectiv în privința persoanelor care pot vedea conținutul tău.



### 5. Fii precaut cu informațiile personale

Nu divulga informații sensibile, precum adresele de acasă, numerele de telefon sau datele financiare, pe rețele sociale sau în medii nesigure. Fii atent la ceea ce împărtășești și cu cine.





# CYBERBULLING

Cyberbullyingul, sau hărțuirea cibernetică, este o formă de abuz care are loc online, folosind tehnologia digitală, cum ar fi rețelele sociale, aplicațiile de mesagerie, jocurile online sau alte platforme de comunicare. Aceasta presupune trimiterea repetată și intenționată de mesaje menite să intimideze, insulte, amenințe sau să umilească o persoană. Astfel de acțiuni pot include mesaje amenințătoare sau jignitoare, distribuirea de imagini sau videoclipuri compromițătoare fără consimțământul persoanei afectate, răspândirea de zvonuri false pentru a-i compromite reputația sau excluderea acesteia din grupuri sociale.

## CUM RECUNOȘTI CYBERBULLINGUL?

Poți recunoaște cyberbullyingul prin următoarele semne:



**1. Mesaje sau comentarii agresive:** Acestea pot include insulte, amenințări, sau atacuri directe asupra persoanei vizate. Comentariile pot fi făcute pe rețelele sociale, forumuri sau în chat-uri.

**2. Răspândirea de zvonuri sau informații false:** Răspândirea intenționată a informațiilor false sau dăunătoare despre o persoană, cu scopul de a-i afecta reputația sau de a-i provoca suferință.

**3. Excluderea sau izolarea:** Încercarea de a exclude pe cineva din grupuri online sau de a-l izola social prin manipularea altor persoane pentru a nu interacționa cu victima.

**4. Distribuirea de conținut umilitor:** Publicarea de imagini, videoclipuri sau alte conținuturi umilitoare sau compromițătoare fără consimțământul victimei.

**5. Spam sau mesaje repetitive:** Trimiterea de mesaje abuzive în mod constant sau atacuri repetate asupra victimei prin diverse canale online.

## CE FACI DACĂ EȘTI VICTIMA CYBERBULLYINGULUI?

### 1. Păstrează dovezile

Salvează toate mesajele, e-mailurile, capturile de ecran și alte dovezi ale hărțuirii. Aceste dovezi pot fi importante dacă decizi să raportezi incidentul sau să ceri ajutor.

### 2. Blochează și raportează

Utilizează funcțiile platformei sau aplicației pentru a bloca persoana care te hărțuiește și pentru a raporta comportamentul lor la administratori sau la suportul tehnic al site-ului.

### 4. Raportează autorităților

Dacă hărțuirea devine amenințătoare sau te face să te simți în pericol, contactează autoritățile locale sau poliția pentru a face o plângere oficială.

### 5. Caută suport profesional

Dacă efectele hărțuirii online afectează grav starea ta emoțională sau psihologică, nu ezita să cauți ajutor de la un psiholog.



# CUM POȚI PREVENI CYBERBULLYINGUL?

## 1. Setează confidențialitatea conturilor

Asigură-te că setările de confidențialitate ale conturilor tale de pe rețelele sociale sunt ajustate pentru a controla cine poate vedea informațiile tale personale și cine poate interacționa cu tine.

## 2. Fii atent la informațiile pe care le împărtășești

Evită să postezi informații personale sensibile, care ar putea fi folosite împotriva ta. Fii conștient de cine poate accesa și distribui aceste informații.



## 3. Educație și conștientizare

Învață și educă-te despre comportamentele online adecvate și despre ce constituie hărțuire online. Educația este esențială pentru a recunoaște și a răspunde corect la cyberbullying.

## 4. Promovează respectul și empatia online

Fii un model de comportament pozitiv în interacțiunile tale online și încurajează pe alții să facă la fel. Promovarea unui mediu online respectabil poate reduce riscul de hărțuire.



## Securitatea sistemelor de operare Desktop și Mobile (Microsoft Windows, Android, iOS)

- Instalați aplicații, programe sau jocuri doar din surse oficiale, cum ar fi Microsoft Store, Google Play, App Store, Steam, GoG etc.
- Evitați descărcarea aplicațiilor sau jocurilor de pe site-uri de tip Torrent!
- Nu deschideți niciodată fișiere executabile primite prin e-mail.
- Nu permiteți persoanelor necunoscute să se conecteze la dispozitivul vostru prin aplicații de control la distanță precum Teamviewer, VNC etc.
- Asigurați-vă că telefonul sau tableta nu rămân în mod „Descoperire/Pairing” atunci când nu folosiți Bluetooth.

### Sfaturi utile:

- Dezactivați Bluetooth când nu îl folosiți și setați un cod PIN pentru pairing.
- Evitați conectarea la rețele Wi-Fi nesigure (cele care nu cer parolă și pe care nu le cunoașteți).
- Verificați întotdeauna dacă rețeaua Wi-Fi la care doriți să vă conectați este securizată.
- Configurați rețeaua Wi-Fi de acasă folosind mecanisme de securitate moderne (WPA2/WPA3) și o parolă complexă.



Pentru mai multe informații, resurse și definiții ale termenilor folosiți mai sus, vizitează site-ul

[www.touchedromania.org](http://www.touchedromania.org)

# Play Everyday

Învăță și distrează-te cu această aplicație urmând pașii de mai jos.

## Procedura pentru descărcare pe telefon



- 1 Descărcați aplicația “Play Everyday” din magazinele Apple sau Google. Sau scanați codul QR alăturat.
- 2 Introduceți codul **INNOVA** (doar o singură dată)
- 3 Introduceți codul magic **SUPNGO** doar o singură dată.
- 4 Faceți clic pe Finalizare înregistrare. Creați-vă contul (Nume, Prenume, email și creați o parolă personală).
- 5 Nu uitați să activați Notificările.

## Despre Touched România

De peste 20 de ani, Touched România este o asociație non-profit, care oferă suport material și holistic, consiliere emoțională și juridică, precum și programe de reintegrare socio-profesională femeilor și copiilor din categorii defavorizate.

Printre proiectele derulate de asociație sunt: Centrul Maternal Casa Agar, Programul de Asistență Maternală „Suflete Micuțe”, Programul „Voluntar pentru Destine”, Proiectul „Dar din dar” și Centrul de Reintegrare Socială și Consiliere.

Misiunea Touched România este de a schimba în bine viețile copiilor și mamelor aflate în situații de dificultate, prevenind separarea copilului de familie și oferind sprijinul necesar pentru a le ajuta să rămână împreună și să se reintegreze în societate.



[www.touchedromania.org](http://www.touchedromania.org)