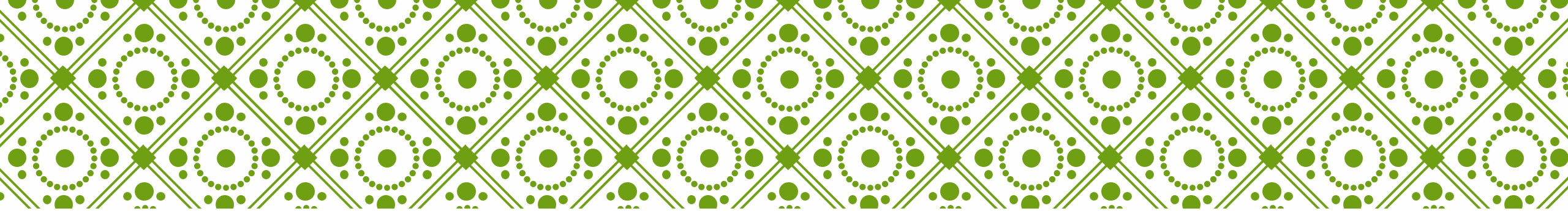


*SAUGAUS DARBO VIRTUALIOJOJE
ERDVĖJE PRINCIPAI, PAVOJAI IR
PROBLEMAS.*

VIRTUALIŲJŲ APLINKŲ SAUGUMO
NUOSTATAI.





Pamokos uždavinys

Aptarti rizikos žmogaus psichinei savijautai naudojant skaitmenines technologijas.



TEMOS AKTUALUMAS.

Internetas, tai daugelį pasaulio šalių apimantis kompiuterių tinklas, kurio atsiradimą galime pavadinti milžinišku reiškiniu, o jo gausų plitimą žmonijos istorijoje parodo dideliu mastu augantis internetu besinaudojančių asmenų skaičius.

Informacinė **erdvė** suvienija ir tuo pačiu **padaro priklausomus** vienas nuo kito pavienius asmenis, valstybes, verslą, bei akademinę.

Visa tai yra todėl, jog **didžioji gyvenimo dalis persikėlė į elektroninę erdvę**, kuri yra ne tik naudinga, bet tuo pačiu ir nusikalstamos veiklos platforma.

Ši opi problema reikalauja nagrinėti ir gilintis į **kibernetinio saugumo klausimus**.

Informacinės technologijos **tampa grėsmingu įrankiu**, kuriuo gali pasinaudoti internetiniai nusikaltėliai ar organizacijos, siekdamos įgyvendinti įvairius užsibrėžtus tikslus – politinius, religinius, asmeninius ir

Saugumas internete

Kibernetinis saugumas

Asmens duomenų
sauga

Netinkamas turinys

Elektroninės patyčios

Kenkėjiškos programos

Elgesio
priklausomybės

Elgesio priklausomybės

Kalbėdami apie probleminį interneto naudojimą (PIN), gana dažnai vartojame terminą „internetu priklausomybės“.

Tradiciškai terminas „priklausomybė“ vartojamas sąsajoje su psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholis, narkotinės ar kt.).

Žodis priklausomybė – „addict“ priskiriamas graikų kalbai. Jis kildinamas iš „diké“ – teisė, teisingumas, o žodis „adiktoi“ reiškia „neturintis teisių“ arba „vergas“.

Taigi priklausomas asmuo – negalintis valdyti / sustabdyti vartojimo arba negalintis valdyti / sustabdyti savo elgesio, ypač turinčio asmeniui žalingą poveikį.

PIN

Probleminis interneto naudojimas yra gana platus terminas, apimantis įvairias interneto naudojimo formas, tokias kaip besaikis žaidimas, pornografijos žiūrėjimas, pirkimas internetu, video turinio žiūrėjimas, socialinių tinklų naudojimas ir t. t.

PIN

Išskiriami du pagrindiniai PIN potipiai:

1. PIN, susijęs su impulsyviu elgesiu (pvz., žaidimais, lošimu, apsipirkimu internetu, orno grafijos žiūrėjimu, įsitraukimu į socialinę žiniasklaidą),
2. PIN, susijęs su kompulsyviu elgesiu (pvz., kiberchondrija, kibernetinis kaupimas).

Abu šie potipiai nurodo pagrindinį elgesio mechanizmą (t. y. ar žmogus veikla užsiima siekdamas patenkinti kylantį impulsą *impulsyvumas⁺, ar interneto naudojimas daugiau susijęs su nenugalimu potraukiu įsitraukti į internetinį turinį *kompulsyvumas]).

PIN rizikos veiksniai

**1998 m.
psichologijos
profesorė
Kimberly
Young išskyrė
pagrindinius
požymius,
nusakančius
PIN:**

Patiriama euforija arba gerovės jausmas naudojantis internetu,

Negalėjimas nustoti naudotis internetu,

Vis ilgėjantis laikas prie kompiuterio,

Draugų ir šeimos neigimas,

Patiriami tuštumos, depresiškumo jausmai bei irzlumas, kai
nesinaudojama internetu;

Melavimas draugams ir šeimai apie veiklas internete,

Sunkumai darbe ar mokykloje.

Elgesio priklausomybės

Amerikos psichiatrų asociacijos (APA), Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), Amerikos priklausomybės medicinos draugijos bendru sutarimu apibrėžti 6 pagrindiniai elgesio priklausomybių klinikiniai diagnostiniai kriterijai:

1. **Dominavimas** – tai tampa svarbiausia veikla žmogaus gyvenime ir paprastai dominuoja mąstyme, jausmuose ir elgesyje.
2. **Nuotaikos modifikavimas** – suteikiantis pakilumo jausmą ar nusiramirimą (angl. Tranquilizing „escape“).
3. **Tolerancija** – reikia daugiau elgesio, kad būtų pasiekti nuotaikos modifikavimo poveikiai (ilgesnis laikas praleidžiamas elgsenoje ir / ar didėja elgesio intensyvumas, neapgalvotumas, destruktivumas).
4. **Nutraukimo simptomai** – yra nemalonūs jausmai ir / ar fiziniai pojūčiai (pvz., nerimas, drebulys, pažeminta nuotaika, dirglumas), kurie išryškėja nesant galimybės elgesio tęsti.
5. **Konfliktai** – nesutarimai tarp asmens ir aplinkinių (tarpasmeniniai konfliktai), veikloje (socialiame gyvenime, darbe, pomėgiuose ir interesuose) ar paties individo (vidiniai psichiniai konfliktai ir / ar subjektyvus kontrolės praradimo jausmas), susiję su pernelyg ilgu įsitraukimu į priklausomą elgesį.
6. **Atkryčiai** – rodo polinkį priklausomą elgesį kartoti net ir po buvusių geros elgesio kontrolės laikotarpių.

Priklausomybė nuo internetinių žaidimų klasifikuojama kaip psichinis sutrikimas

- Amerikos psichiatrių asociacija 2013 m. elgesio priklausomybes oficialiai priskyrė psichiniam sutrikimui.
- Jon Grant savo „Elgesio priklausomybių įvade“ teigia: įrodymai rodo, kad elgesio priklausomybės primena priklausomybes nuo medžiagų daugelyje sričių, įskaitant gamtos istoriją, fenomenologiją, toleranciją, gretutinę ligą, sutampantį genetinį indėlį, neurobiologinius mechanizmus ir atsaką į gydymą.
- Pasaulio sveikatos organizacija (PSO), peržiūrėjusi daug mokslinių tyrimų, 2018 m. įtraukė interneto žaidimų priklausomybę (IGA) į 11-ąją tarptautinę ligų klasifikaciją (ICD-11) kaip psichinės sveikatos sutrikimą.
- PSO tai svarstė daugelį metų. Turėdami nuoseklių įrodymų, kad ši kompulsinės priklausomybės forma gali išsivystyti su polinkiu ar be jo ir gali prisidėti prie depresijos, nerimo, asmenybės pokyčių, socialinės fobijos ir prastų pažymių, sukeliančių rimtų pasekmių gyvenimui, jie pagaliau įtraukė šią klasifikaciją į psichinės ligos kodą.
- Manoma, kad apie 70% namų ūkių žaidžia vaizdo žaidimus, o vidutinis su vaizdo žaidimais praleidžiamas laikas yra 20 valandų per savaitę.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS:

Kibernetinė erdvė – tokia aplinka, kurioje sukuriamą elektroninę informaciją pavieniuose kompiuteriuose arba ryšių ir informacinių technologijų įrangoje.

Kibernetinis incidentas – įvykis, ***neteisėtas prisijungimas*** prie informacinės sistemos, elektroninių ryšių tinklo ar pramoninių procesų valdymo sistemos. Toks įvykis, kuris ***sutrikdo*** informacinės sistemos, elektroninių ryšių tinklo ar pramoninių procesų valdymo sistemos veikimą, ***sunaikina, sugadina, ištrina*** ar ***pakeičia*** elektroninę informaciją, panaikina ar apriboja galimybę naudotis elektronine informacija, taip pat sudaro sąlygas pasisavinti ar kitaip panaudoti neviešą elektroninę informaciją tokios ***teisės neturintiems asmenims***.

Kibernetinis saugumas – kai ***stengiamasi išvengti***, aptikti, analizuoti ir reaguoti į kibernetinius incidentus su visuma teisinių, informacijos sklaidos, organizacinių ir techninių priemonių pagalba. Kibernetinis saugumas, dar vadinamas skaitmeniniu saugumu, yra jūsų skaitmeninės informacijos, įrenginių ir išteklių apsaugos praktika. Tai apima jūsų asmeninę informaciją, paskyras, failus, nuotraukas ir netgi pinigus.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS:

Informacinės grėsmės – informacija, kuria *siekiama sumenkinti* valstybinius ar nevalstybinius subjektus skleidžiant propagandą, siekiant kurstyti neapykantą, bandant iškraipyti istorinę atmintį bei paskleisti nepagrįstą, klaidinančią žinią.

Kibernetinės grėsmės – *kibernetinėje erdvėje vykstantys veiksmai*, kurie gali sutrikdyti ypatingos svarbos informacinių infrastruktūrų funkcionavimą, taip pat tokie veiksmai, kuriais kėsinimasi į nacionalinio saugumo svarbių valstybės institucijų bei ūkio sektorių veiklą, bandoma išgauti valstybės ar tarnybos paslaptis bei kitą neviešą informaciją, siekiama įvykdyti kitas nusikalstamas veikas ar norima pakenkti valstybės ir piliečių saugumui.

INFORMACIJOS SAUGUMO TIKSLAI

Konfidencialumas

- Informacija pasiekia tik tas kam ji skirta, apsaugota nuo neteisėto nuskaitymo

Vientisumas

- Informacija yra tiksli, pilna ir nepakeista, apsaugota nuo neteisėto sunaikinimo, pakeitimo

Prieinamumas

- Informacija yra pasiekiamo tada kada jos reikia

SAUGOME ASMENINĘ INFORMACIJĄ!

Įsivaizduokite: išvykstate atostogų ir ant buto durų paliekate pranešimą – „Išvykau atostogauti, grįšiu po dviejų savaičių. Raktas nuo buto po kilimėliu“.

Arba – gatvėje sutiktas nepažįstamas žmogus praneša, kad laimėjote milijoną litų, jums tereikia pasakyti savo vardą, pavardę, adresą, asmens kodą, sąskaitos numerį, ir ši suma bus pervesta į jūsų sąskaitą.

Šios situacijos realybėje atrodytų mažų mažiausiai keistos, tiesa?

Tačiau, atsidūrę panašiose situacijose **internete, žmonės būna kur kas patiklesni** – dėl neapdairumo ar nežinojimo savo asmeninę informaciją atskleidžia nepažįstamiems ar pateikia neaiškos kilmės registracijos anketose, viešai skelbia savo atostogų laiką ir net parašo namų adresą!

Todėl visada prisiminkite, kad bendraudami internete **turite būti tokie pat akylūs kaip ir tikrovėje**, o prieš atskleisdami savo asmeninius duomenis, devynis kartus pagalvoti.

BENDRAUDAMI

- Registruodamiesi pagalvokite, **kokią informaciją** apie save nurodysite ir kam ta informacija bus prieinama.
- Socialiniuose tinkluose savo profilį rodykite tik draugams.
- Bendraudami su draugu internetu įsitikinkite, kad jis ***iš tiesų yra tas žmogus***, kurį pažįstate.
- Nepažįstamiems ***nepasakokite*** asmeninės informacijos.
- Dalinkitės tik ***tinkamomis nuotraukomis***.
- ***Gerbkite kitus*** ir bendraudami inte

- Nerašykite smurtą skatinančių komentarų.
- Neįžeidinėkite tautinių, religinių ar kitų mažumų.
- Nežeminkite asmens garbės ir orumo.
- Nereikškite ir neskatinkite rasinės, tautinės, religinės ar kt. neapykantos.
- Negrasinkite kitiems, neniekinkite ir nesityčiokite iš kitų.

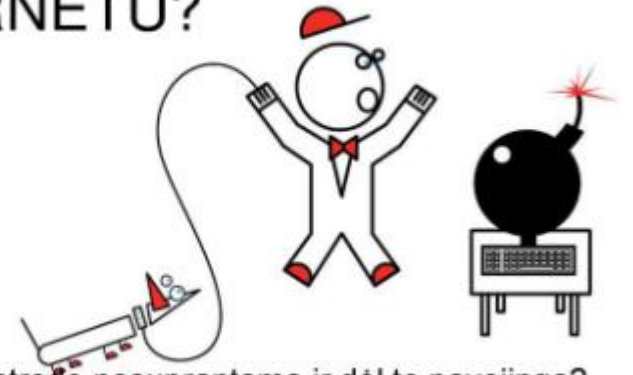
NAUDODAMIESI ELEKTRONINĖMIS PASLAUGOMIS

- ☐ Įsitikinkite, kad paslaugos ***teikėjas patikimas***, o jūsų asmeniniai duomenys pateikiami saugioje svetainės dalyje.
- ☐ Niekam ***neatskleiskite*** savo ***prisijungimo*** vardų ir slaptažodžių.
- ☐ Susikurkite ***saugų slaptažodį***.

NARŠANT INTERNETE

- ❑ **Neteikite** asmeninių duomenų elektroniniu paštu siunčiamose anketose ar iššokančiuose languose.
- ❑ Kompiuteryje **neišsaugokite** savo prisijungimo vardų ir slaptažodžių.
- ❑ Baigę darbą, **atsijunkite** nuo svetainės.
- ❑ **Uždarykite** visus naršyklės langus.

O GAL BAISU NAUDOTIS
INTERNETU?



... nes tai atrodo nesuprantama ir dėl to pavojinga?
Tam, kad internete nekiltų pavojų, reikia elgtis ATSARGIAI!

PATARIMAI!

- Jei socialinės, pažinčių svetainės, bendravimo programos registracijos anketoje prašoma itin išsamių asmens duomenų (adreso, telefono numerio ar pan.), paklauskite savęs, ar jums šios paslaugos yra būtinos.
- Visada galite paieškoti analogiškas paslaugas siūlančių svetainių.
- Registruojantis socialiniuose tinkluose ir pažinčių svetainėse, nebūtina nurodyti tikros informacijos apie save. T
- Rekomenduojama pildyti tik tuos laukelius, kuriuos būtina (jie paprastai pažymimi žvaigždute (*)).
- Perskaitykite naudojimosi svetaine taisykles, prieš registruodamiesi ir spusteldami mygtuką „Sutinku“.

PATARIMAI!

- Nerašykite smurtą skatinančių komentarų.
- Neįžeidinėkite tautinių, religinių ar kitų mažumų.
- Nežeminkite asmens garbės ir orumo.
- Nereikškite ir neskatinkite rasinės, tautinės, religinės ar kt. neapykantos.
- Negrasinkite kitiems, neniekinkite ir nesityčiokite iš kitų.
- Nekurstykite diskriminuoti dėl lyties, seksualinės orientacijos, rasės, socialinės padėties, tikėjimo ar pažiūrų.

PATARIMAI!

- Ar nuotrauka, kurią planuojate skelbti, nėra provokuojanti ir nepadoraus turinio? Ar joje jūs ar kitas žmogus nesate nepatogioje, kvailoje, gėdingoje situacijoje?
- Ar nuotraukoje, filmuotoje medžiagoje nėra užfiksuota fotografavimo data bei tikslios geografinės koordinatės, leidžiančios nustatyti, kur yra fotografuota?
- Jei randate, kad kažkas naudojasi jūsų vardu ar nuotrauka, informuokite svetainės administraciją apie nesankcionuotus prisijungimus ar neteisėtą jūsų duomenų naudojimą. Svetainės administracija turėtų patikrinti asmens tapatybę, pašalinti neteisingai naudojamus duomenis ir užblokuoti neteisėtai duomenis naudojančius interneto vartotojus.

PATARIMAI!

- Elektroninė parduotuvė (ar kitas paslaugų teikėjas) yra patikima, jeigu jos svetainėje pateikiama teisinga ir išsami informacija (kontaktai, įmonės kodas ir pan.), paslaugos teikimo sąlygos (apmokėjimas, pristatymas, prekėms suteikiama garantija ir pan.)
- Patikima parduotuvė ar kitas paslaugų teikėjas turi **specialų saugumo sertifikatą SSL**. Jei paslaugų teikėjas turi tokį saugumo sertifikatą, prisijungus prie apsaugotos svetainės dalies, šalia interneto adreso *atsiranda geltona spynelė, o adresas prasideda raidėmis https://*. Svarbu stebėti, kad registruojantis ar pateikiant kitą svarbią informaciją, atliekant mokėjimą, asmeninius duomenis pateiktume tik saugioje svetainės dalyje
- Visuomet, o ypač jei į svetainę patenkate spustelėję nuorodą iš el. laiško, pravartu patikrinti, kad esate tikroje paslaugų teikėjo svetainėje.

PATARIMAI!

- Niekuomet ir niekam – net artimiesiems ar savo bankininkui – nei žodžiu, nei telefonu, nei el. paštu neatskleiskite savo el. bankininkystės prisijungimo kodų ir slaptažodžių.
- Jei niekaip nepavyksta įsiminti kodų ir slaptažodžių, užkoduokite juos ir tik tada užsirašykite. Pavyzdžiui, PIN kodą 55 32 galite užkoduoti 2455321 ir tokį numerį užsirašyti saugioje vietoje. Skaičių kombinaciją bus paprasčiau atsiminti pamačius šį užrašą.
- Jokiu būdu prie viešos interneto prieigos nepalikite banko kortelių, kodų generatoriaus, ant lapelių užrašytų PIN kodų ar kitų prisijungimo duomenų!
- Naudodamiesi elektronine bankininkyste ar kitomis paslaugomis, susijusiomis su finansinėmis operacijomis (pvz., pirkdami internetu), neprašykite pašalinių žmonių pagalbos ir nesuteikite jiems savo prisijungimo duomenų.
- Saugokite savo banko kortelę – jos numerį, galiojimo laiką ir CVV kodą (tai skaičiai nurodyti toje kortelės pusėje, kur yra jos savininko parašas). Šią informaciją reikia nurodyti perkant el. parduotuvėse, todėl svarbu įsitikinti jų patikimumu (žr. sk. „Perkame el. parduotuvėse“). Jei neapdairiai banko kortelės numerius atskleisite kitiems asmenims, jie gali pasinaudoti šia informacija.

PATARIMAI!

- Nepasitikėkite laiškais ir anketomis, kuriuose prašoma pateikti asmeninę informaciją, slaptažodžius ir pan.
- Nesusigundykite lengvais laimėjimais ar lengvu uždarbiu internete, ignoruokite įtartinus sveikinimus ir klausimus!
- Neatidarinėkite įtartinų elektroninių laiškų, kurie siunčiami iš nepažįstamų adresų – tokias žinutes trinkite iš karto.
- Jokiu būdu neatsakinėkite į tokio pobūdžio laiškus ir nesuteikite informacijos apie save
- . Neteikite asmeninių duomenų elektroniniu paštu siunčiamose anketose ar prašymuose – oficialūs paslaugų teikėjai niekada neprašys atsiųsti paštu asmens kodo, adreso ar slaptažodžių.

NETINKAMAS TURINYS YRA SKIRSTOMAS Į DRAUDŽIAMĄ IR RIBOJAMĄ INFORMACIJĄ.

Draudžiama informacija – tai informacija, kurios paviešinimas ir (ar) platinimas yra draudžiamas pagal galiojančius įstatymus:

- pornografinio turinio informacija (įskaitant informaciją, kurioje vaizduojamas vaikų išnaudojimas lytiniam santykiavimui (pedofilija));
- informacija, kuria **tyčiojamasi**, niekinama, skatinama neapykanta ar kurstoma diskriminuoti žmonių grupę ar jai priklausančią asmenį dėl lyties, seksualinės orientacijos, rasės, tautybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų;
- kita *įstatymais draudžiama* informacija.

NETINKAMAS TURINYS YRA SKIRSTOMAS Į DRAUDŽIAMĄ IR RIBOJAMĄ INFORMACIJĄ.

Ribojama informacija yra reglamentuojama siekiant apsaugoti nepilnamečius asmenis. Tai informacija, kuri daro neigiamą poveikį jų fiziniam, protiniam ir doroviniam vystymuisi:

- informacija, susijusi su fizinio ar psichinio **smurto vaizdavimu**, nusikalstamos veikos modeliavimu;
- erotinio pobūdžio informacija, kai skatinamas lytinis geismas, rodomas lytinis aktas, jo imitacija ar kitoks seksualinis pasitenkinimas, lyties organai, seksualiniai reikmenys;
- informacija, kurioje rodomas mirusio arba žiauriai **sužaloto** žmogaus kūnas (išskyrus atvejus, kai tai būtina tapatybei nustatyti);
- informacija, **sukelianti baimę ar siaubą**, skatinanti savęs žalojimą ar savižudybę;
- kita **įstatymais ribojama** informacija.

TURINIO FILTRAVIMAS

Galite rinktis 33 iš įvairių nemokamų turinio filtravimo programų:

- We-Blocker (TechMission) gali blokuoti tūkstančius nepageidaujamų tinklalapių.
- B Gone leidžia blokuoti svetaines pagal raktinius žodžius, nepraleidžia iššokančių erotinių žinučių.
- Sentry Lite leidžia stebėti naršymo maršrutus, gali registruoti kiekvieną žinutę arsvetainę.
- File Sharing Sentinel blokuoja P2P programas.
- K9 Web Protection (Blue Coat) gali dirbti su naujausiomis naršyklėmis ir kt.

parsisiųsti ir įdiegti lietuviškai aplinkai skirtas filtravimo programas galima iš:

<http://www.draugiskasinternetas.lt/lt/youth/veik/filtrai>

<http://www.ivpk.lt/filtrai/lt/>

ELEKTRONINĖS PATYČIOS

- Nemalonūs pašiepiantys komentarai
- Jei bendraudamas internete sulaukiate grasinimų sumušti, pasinaudoti, tyčiojamasi ar kitaip skriaudžiamas, talpinama žeminanti video medžiaga – tai jau elektroninis persekiojimas ir šiuo atveju būtina ieškoti pagalbos.
- Pirmiausia, jei tokia informacija atsidūrė viešoje interneto erdvėje, ir pats vartotojas negali jos panaikinti, kreipkitės į tos svetainės administratorių, prašydami informaciją pašalinti.
- Jei manote, kad paskelbta žeminanti informacija, patyčios žeidžia asmens garbę ir orumą ar kyla grėsmė asmens saugumui, kreipkitės ir į policiją. Specialus elektroninių nusikaltimų skyrius pradės tirti įvykį, suras asmenis ir jie bus patraukti baudžiamojon atsakomybėn.

SVARBU ŽINOTI!

Nemokamos psichologinės pagalbos linijos

Vaikų linija – 8 800 11 111

Jaunimo linija – 8 800 28 888

RŪPINAMĖS KOMPIUTERIO SAUGUMU

- Įdiekite namų kompiuteriuose legalias **antivirusines** programas.
- Niekada neišjunkite antivirusinių programų.
- Jei kompiuterio apsauga rekomenduoja **neatidarinėti** tam tikrų puslapių ar programų (dažniausiai ekrano viršuje atsiranda įspėjimas, kad puslapis ar programa gali kelti grėsmę jūsų kompiuterio ar duomenų saugumui), neatidarinėkite jų.
- **Nepersiuntinėkite** grandinininių laiškų: jie yra interneto šiukšlės ir virusų platinimo šaltinis.
- **Neatidarinėkite** nepageidaujamų laiškų.
- **Nesisiųskite nelegalių** programų, žaidimų ar muzikos; nesisiųskite nepažįstamo formato bylų.
- Naudokitės **informacija**, kurią galite gauti iš **legalių** ir patikimų interneto paslaugų teikėjų.

KENKĖJIŠKŲ PROGRAMŲ RŪŠYS



Interneto kirminai greitai dauginasi ir žaloja kompiuterio sistemą. Daugiausia kirminai plinta elektroniniu paštu.



Trojanai (Trojos arkliai) į kompiuterį patenka prisidengę nekenksminga programėle, pavyzdžiui, žaidimu. Vos tik ši programa paleidžiama, ima veikti ir Trojos arklys: įleidžia į kompiuterį įsilaužėlius, o šie jau gali vogti kompiuteryje esančią ar internetu naudojamą informaciją.



Paslėptieji Trojanai – dar grėsmingesni Trojos arkliai. Tai programos, patenkančios į kompiuterį vartotojui net nepastebint. Kai tik tokia programa atsiranda kompiuteryje, ji atidaro nematomą koridorių, per kurį kompiuteris yra kontroliuojamas. Taip užkrato kūrėjas gali trinti dokumentus, naikinti informaciją kietajame diske, pasisavinti konfidencialius duomenis, atidaryti komunikacinius portus ir nuotoliniu būdu kontroliuoti kompiuterį.

KENKĖJIŠKŲ PROGRAMŲ RŪŠYS



Šnipinėjimo programos renka duomenis apie jūsų kompiuterį bei naršymo įpročius. Šnipinėjimo programos tiesiogiai kompiuterio darbo netrikdo, tačiau kaupia ir perduoda informaciją apie naršymą internete: kokie puslapiai lankomi, kiek laiko juose praleidžiama ir pan. Taip pat dažnai renkama informacija ir apie patį kompiuterį: kokia operacinė sistema, procesorius, atmintis ir t.t. Yra sukurti netgi šnipai išsiaiškinti, ar naudojamos programos kompiuteryje yra legalios, ar ne. Surinkta informacija gali būti panaudota komerciniais ar rinkodaros tikslais, tačiau niekada negalite tiksliai žinoti, kam konkrečiai yra renkama tokia informacija ir kas su ja bus daroma vėliau.



Kompiuterinis virusas – tai speciali nedidelės apimties programa, turinti automatinį dauginimosi-maskavimosi mechanizmą ir galinti pakenkti kompiuteriui. Virusais laikomos ir kitos kenkėjiškos programos: kirminai, Trojanai bei paslėptieji Trojanai, taip pat šnipinėjimo programos.

POPULIARIAUSIOS VIRUSŲ SLÉPTUVĖS:

- P2P (peer to peer) **dokumentų apskaitimo programos** (Torrentai, linkomanija) ir FTP (failų saugyklos). Čia dokumentus apskaitimui talpina anoniminiai naudotojai, kurie gali modifikuoti duomenis ar programas. Iš esmės tai panašu į bendrojo naudojimo nosinę viešajame transporte – niekada nežinote, kas ją naudojos iki jūsų.
- **Žaidimų programos** ir programų papildiniai. Kai kurie interneto naudotojai neturi pinigų legaliems žaidimams įsigyti ar iš principo nenori mokėti už intelektinius produktus, pasiekiamus internetu. Žaidimų kūrėjai kartais patys „įsiuva“ virusą į žaidimą, taip stabdydami nesankcionuotą jų nuosavybės naudojimą; kitais atvejais atsiranda „geradarių“, kurie „nulaužia“ žaidimų kūrėjų sukurtas apsaugas, tačiau į pakeistą failą prideda ir savo sukurtas kenkėjiškas programas.
- Iššokantys **reklaminiai langai**. Kai kurie reklaminiai langai sukurti taip, kad suklaidintų interneto naudotojus – vietoje uždarymo mygtuko būna įrašytas nelegalios programos aktyvavimo mygtukas.
- **Suaugusiems skirtas turinys** puslapiai ar failai. Tokiuose puslapiuose dažnai slepiami šnipinėjimo virusai, kurie gali prasiskverbti į jūsų kompiuterį ir pakenkti jūsų privatumo ar duomenų saugumui.

POPULIARIAUSIOS VIRUSŲ SLÉPTUVĖS:

- **Internetiniai puslapiai.** Kai kurie interneto puslapiai sukurti taip, kad juose gali būti virusų slėptuvei palankių komponentų, todėl galite „pasigauti“ virusą vos apsilankę tokiam puslapyje.

- Elektroninis paštas (**nepageidajami laiškai**). Juo virusai gali keliauti labai sparčiai. Laiške gali būti užkratas, kuris suveikia, kai atidarote tokį laišką ar jame esantį priedą.

- **Grandininiai laiškai.** Grandininuose laiškuose gali būti paslėpta virusinė programa, renkanti interneto adresus, todėl persiųsdami tokį laišką, rizikuojate išduoti savo ir savo draugų adresą virusų kūrėjams.

Gan dažnai tokiu būdu surinkti adresai panaudojami tam, kad iš jūsų draugų pašto dėžutės (draugams apie tai nė nežinant) jums būtų persiųstas automatiškai generuojamas laiškas su prisegta kenkėjiška programa, naikinančia jūsų kompiuterio duomenis.

APSAUGOKITE KOMPIUTERĮ

Kompiuterį nuo virusų apsaugo legalios antivirusinės programos.

Tai, ką mes vadiname antivirusinėmis programomis, yra sudėtingas programų rinkinys, kurį sudaro kelios sudedamosios dalys:

- Apsauga nuo virusų atpažįsta kenkėjiškas programas, įspėja apie pavojų, perkelia virusais užkrėstus duomenis į saugią vietą ir juos nukenksmina.
- Ugniasienė (Firewall) apsaugo nuo nesankcionuoto prisijungimo prie jūsų kompiuterio – programišių bandymų užvaldyti jūsų kompiuterį ir pasinaudoti jame esančiais duomenimis.
- Nepageidaujamų laiškų kontrolė atpažįsta virusinius ir automatinėmis programomis siunčiamus laiškus pagal raktinius žodžius („pirkite“, „viagra“) ar adresatų skaičių ir nepraleidžia tokių laiškų į jūsų pašto dėžutę

LIETUVOJE POPULIARIAUSIOS ANTIVIRUSINĖS PROGRAMOS:

- AVG Anti-Virus;
- Kaspersky AntiVirus;
- Norton Antivirus;
- McAfee VirusScan;
- Dr. Web;
- ZEBRA triguba apsauga;
- ESET NOD32.

Pasirinkite tokią programą, kuri jums priimtiniausia savo valdymu ir kaina.

Dauguma antivirusinių programų yra mokamos, tačiau yra ir nemokamų.

Plačiau – www.esaugumas.lt

Saugus elgesys virtualioje erdvėje

- Bendraudamas internete neviešink savo asmeninių duomenų: adreso, telefono numerio, mokyklos pavadinimo, klasės, tėvų darboviečių, namuose laikomų vertybių.
- Be tėvų leidimo jokių būdu neik į susitikimą su pašnekovais iš socialinių tinklų.
- Neviešink internete kitų asmenų nuotraukų, jeigu neturi jų sutikimo.
- Gerbk savo internetinius pašnekovus, nesityčiok iš jų, nežemink.
- Žinok, kad realiaame gyvenime ir internete nėra skirtumo tarp teisingų ir neteisingų poelgių.
- Jeigu naršydamas internete aptikai informaciją, kuri tau sukėlė abejones ar baime, pasikalbėk apie tai su tėvais ar kitais suaugusiaisiais, kuriais pasitiki.
- Jeigu internete susidūrei su įžeidinėjimais, grasinimais, patyčiomis ar gavai nemalonių žinučių, nebijok kreiptis patarimo ar pagalbos į tėvus, mokytojus, kitus suaugusiuosius, vaikų liniją nemokamu telefonu 116 111 ar į artimiausią policijos įstaigą.
- Laikykis Garbingo elgesio internete kodekso pagrindinių taisyklių.



Garbingo elgesio internete kodekso pagrindinės taisyklės

Bendravimas socialiniuose tinkluose:

- viešai neskelbk savo draugų paslapčių,
- nesišaipyk iš kitų nuotraukų,
- neviešink asmeninių vaizdo įrašų.

Tu ir tavo įvaizdis internete:

- saugok privatumą, būk atsargus,
- nenaudok žargonų ir keiksmažodžių,
- nesinaudok ir nesidalink kitų asmenine informacija bei duomenimis.