



# Internetes biztonságtudatosság

## GYAKORLAT

A képzés létrejöttét az Értelmi Sérülteket Szolgáló Társadalmi Szervezetek és Alapítványok Országos Szövetsége (ÉTA) támogatta.  
2022.

# Ismétlő kérdések

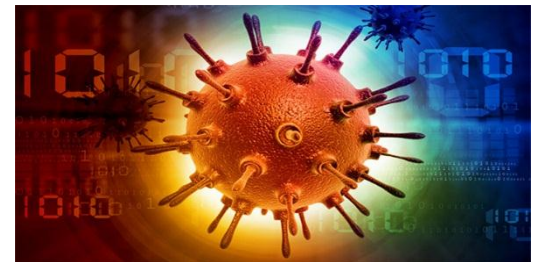
---

Mi az internet?

Mit csinálunk, amikor megosztunk valamit?

Mi az a Digitális lábnyom?

Milyen internetes vírusok vannak? Hogyan védekezhetünk ellenük?



# Ismétlő kérdések

---



Milyen formái vannak az online átverésnek?

Mit tudsz az internetes bántalmazásról?

Mit jelent az internetes szexuális bántalmazás?

Kitől kérhetünk segítséget, ha bántalmazás áldozatai leszünk?



# Ismétlő kérdések

---

Mit jelent a Netikett?

Mik az internetes illemszabályok?



# Biztonságos

---



1. Biztonságos jelszó
2. Adatvédelmi beállítások
3. Ismerős törlése
4. Ismerős tiltása
5. Hozzászólás törlése módosítása
6. Facebook jelszó módosítása

---

BIZTONSÁGOS JELSZÓ

# Jelszó és felhasználónév

---

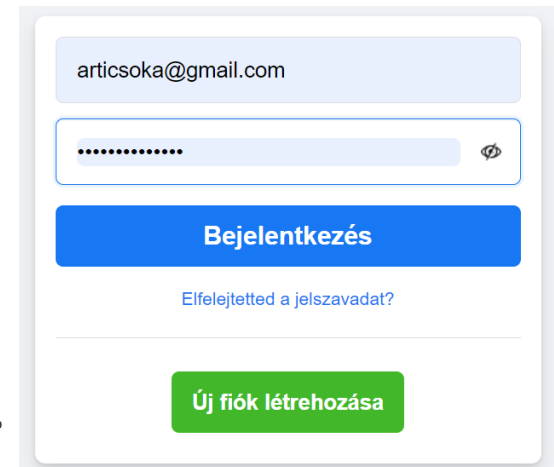
A Facebook fiók létrehozásához szükséged volt egy E-mail címre

Email cím = elektronikus levelezési cím

Ismertetőjele: @ jel

Pl.: [www.gmail.com](http://www.gmail.com) (megbízható fiók)

Ezután tudtál csak regisztrálni a Facebookra.



The image shows a login interface with the following elements:

- An input field containing the email address "articsoka@gmail.com".
- A password input field with a masked password "....." and a visibility toggle icon.
- A blue button labeled "Bejelentkezés" (Login).
- A link below the button that says "Elfelejtetted a jelszavadat?" (Forgot your password?).
- A green button at the bottom labeled "Új fiók létrehozása" (Create new account).

**Felhasználónév** = a saját email címed vagy a neved/becenév

**Jelszó** = az a **titkos** kód, amivel be tudsz lépni a fiókodba

# Jelszó

---

Leggyakrabban használt jelszavak:

- Egyszerű számsorozat: 123456
- Születési évszám: 19860301
- Házikedvenc neve: Bodri
- Saját név: Kinga01

**NEM  
BIZTONSÁGOSAK!  
KÖNNYŰ FELTÖRNI  
ŐKET!**

**Mi lehet ez?  
Abl@kUveG01**



# Biztonságos jelszó szempontjai

---

BIZTONSÁGOS jelszavak szempontjai:

1. Kerüljük a saját nevünket
2. Válasszunk kicsit nehezebb, összetett szót, pl. ablakuveg
3. Használjunk kis és nagy betűket pl. **AblakUveG**
4. Használjunk számokat pl. **AblakUveG01**
5. Haladó szint: használjunk speciális karaktereket mint &@#~stb. , pl. **Abl@kUveG01**
6. Tároljuk biztonságos helyen
7. Ne mutassuk meg senkinek

Ismerős?

**Abl@kUveG01**

# Gyakorlás: Tervezz magadnak egy biztonságos jelszót

---

1. Kerüljük a saját nevünket
2. Válasszunk kicsit nehezebb, összetett szót, pl. ablakuveg
3. Használjunk kis és nagy betűket pl. **AblakUveG**
4. Használjunk számokat pl. **AblakUveG01**
5. Haladó szint: használjunk speciális karaktereket mint &@#~ stb. , pl. **Abl@kUveG01**
6. Írd le a saját jelszavad egy papírra!

---

# ADATVÉDELMI BEÁLLÍTÁSOK



# Okoskészüléket elő!

---

1. Vegyétek elő a telefonotokat/laptopot!
  2. Lépjete be a Facebook-ba
  3. Vegyen fel mindenki az ismerősének engem:
- 



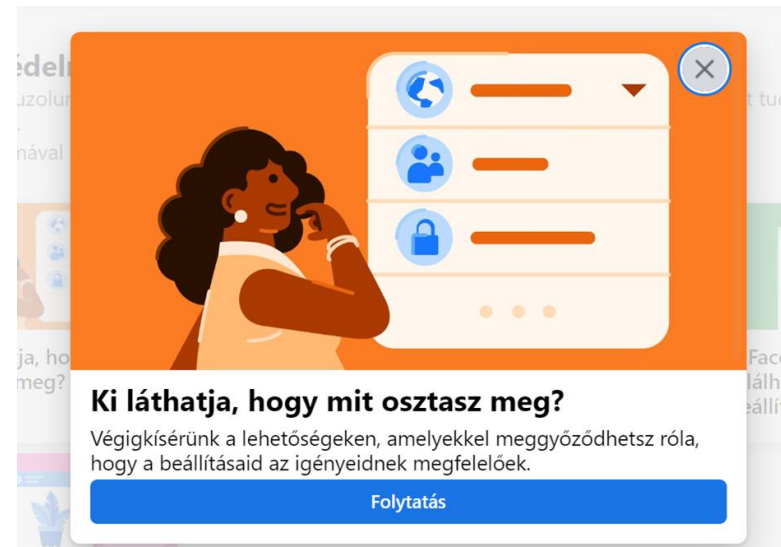
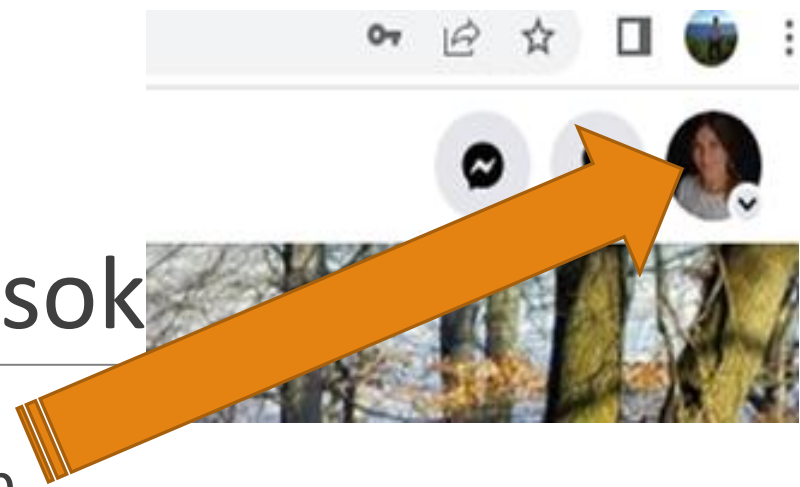
**Sarkany Kinga Down  
Alapítvány**

63 ismerős



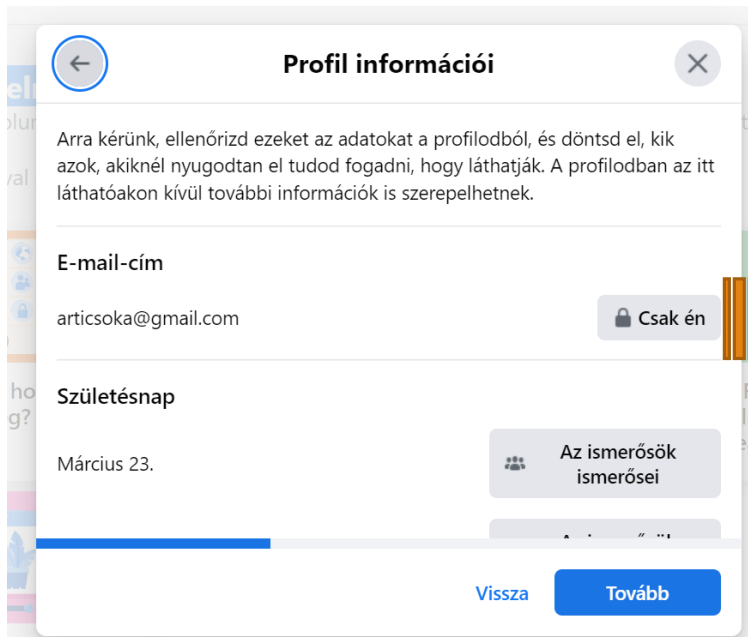
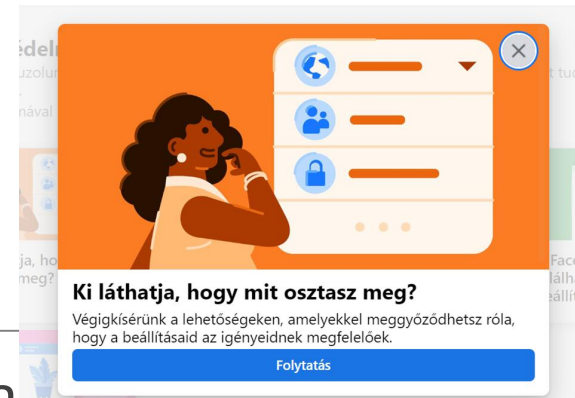
# Adatvédelmi beállítások

1. Kattintsunk a saját **profilképünkre** a Facebook jobb felső részén.
2. Válasszuk ki a **Beállítások és adatvédelem** lehetőséget.
3. Kattintsunk a **(Adatvédelmi) Beállítások** ellenőrzése opcióra.
4. Keressük meg a narancssárga színű „**Ki láthatja mit osztasz meg?**” opciót.



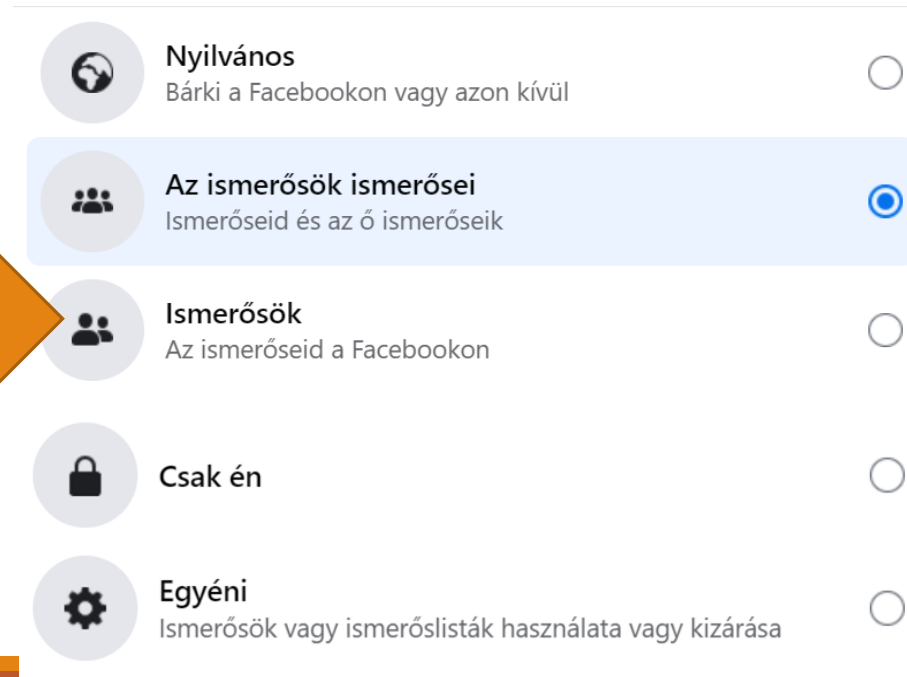
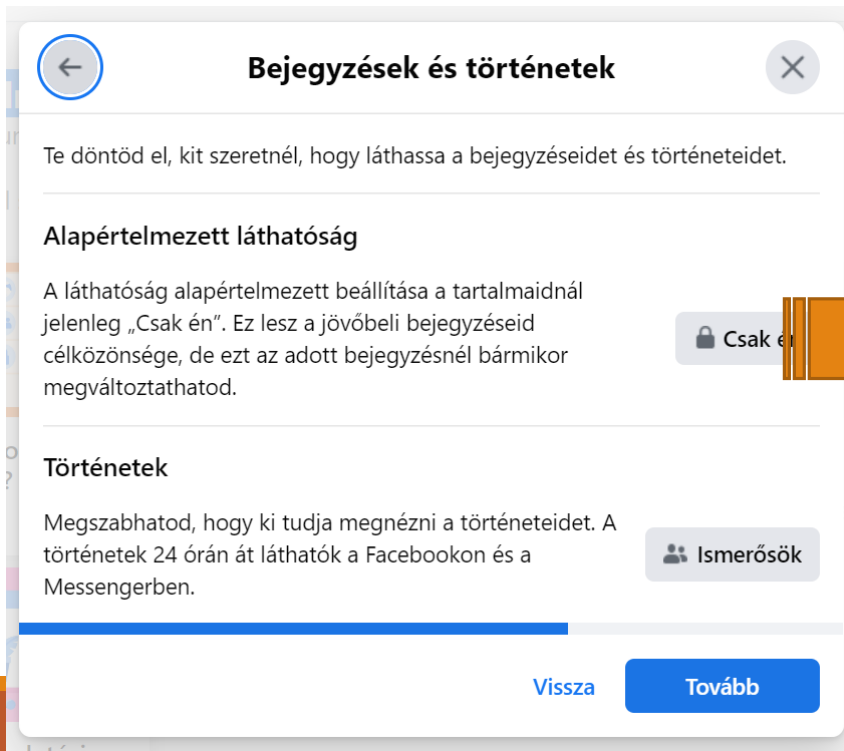
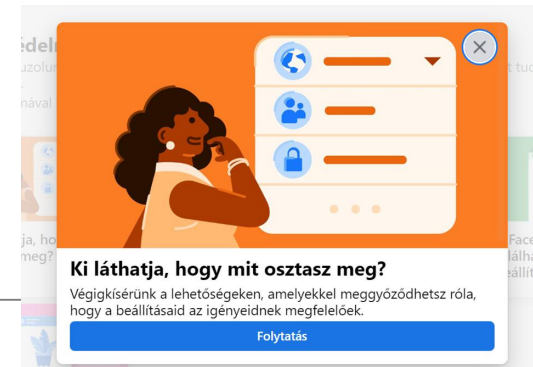
# Személyes adataink láthatósága

1. Kattintsunk a kék színű **Folytatás** gombra.
2. A Profil információi ablakban állítsuk be a láthatóságot az egyes adatok melletti **szürke gombbal**



# Bejegyzések láthatósága

1. Kattintsunk a kék színű **Folytatás** gombra.
2. A Bejegyzések és történetek ablakban állítsuk be a láthatóságot az egyes adatok melletti **szürke gombbal**



---

# ISMERŐS TÖRLÉSE



# Ismerős törlése

---

**Ha törölünk egy ismerőst a Facebook fiókunkból, ő többé:**

- nem láthatja az idővonalon közzétett fotóinkat, hozzászólásainkat,
- nem fogjuk látni az idővonalát, fotóit és hozzászólásait.

**De:**

- továbbra is írhat nekünk üzenetet,
- mi is írhatunk neki üzenetet,
- újra ismerősnek jelölhet.

# Ismerős törlése

---


## Olyan személyt töröljünk:

- akivel megszakadt a barátságunk,
- aki nem az ismerősünk, idegen,
- akivel nem szeretnénk tartani a kapcsolatot.

# Ismerős törlése



🔍 Keresés a Facebookon

1. Nyissuk meg a másik személy profilját:
2. Írjuk a nevét a Facebook felületének felső részén látható **keresősáv**ba, vagy  re
3. Kattintsunk a profilja tetején az „**ismerős**” ikonra.
4. Kattintsunk az **Ismerős törlése**, majd a **Megerősítés** pontra.



**Sarkany Kinga Down**  
**Alapítvány**

2 közös ismerős



Bejegyzések

Névjegy

Ismerős

Fényképek


Videók

Bejelentkezések

Továbbiak ▾

Rövid áttekintés


Bejegyzések


 Ismerős

☆ Kedvencek

 Ismerőslista módosítása

 Követés leállítás

 Ismerős törlése

 Szurok

---

# ISMERŐS VAGY IDEGEN LETILTÁSA

# Letiltás

---

## Ha letiltunk valakit, akkor ő többé:

- nem jelölhet minket ismerősnek,
- nem írhat nekünk üzenetet, és
- nem láthatja az idővonalon közzétett fotóinkat, hozzászólásainkat.

## Olyan személyt tiltsunk le, aki:

- zavaró/bántó képeket küld nekünk vagy kér tőlünk,
- sértő/bántó dolgokat ír,
- vagy szól hozzá a fotóinkhoz, bejegyzéseinkhez.



### Ez a tartalom jelenleg nem érhető el.

Ez általában olyankor fordul elő, amikor a tulajdonosa csak kisebb csoportnyi emberrel osztotta meg, megváltoztatta a láthatóságát, vagy törölték.



[Hírfolyam megnyitása](#)

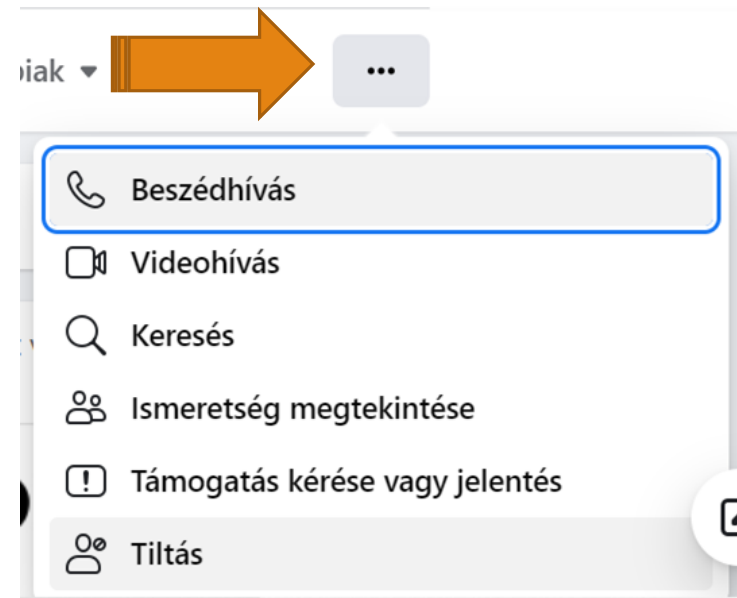
[Visszalépés](#)

[A Súlyközpont felkeresése](#)

# Ismerős tiltása

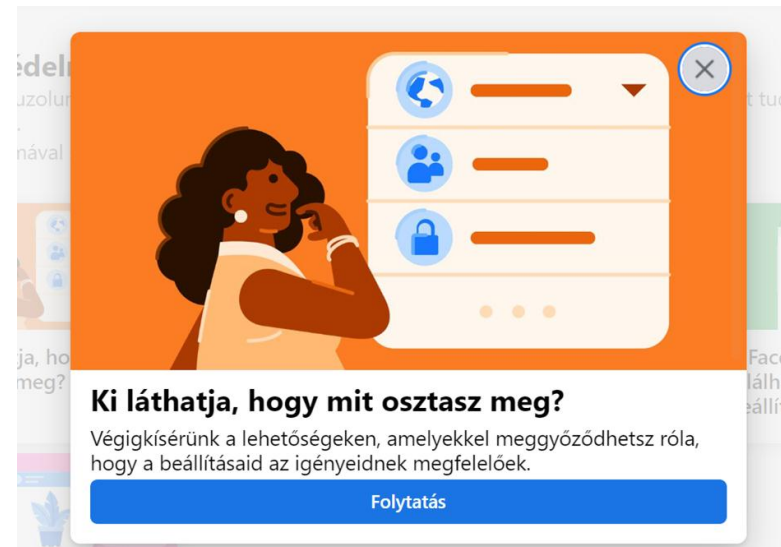
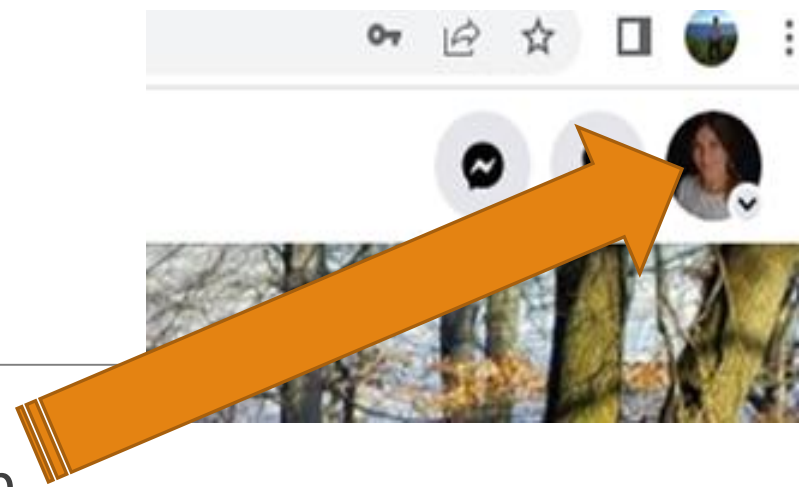
Nyissuk meg a másik személy profilját:

1. Írjuk a nevét a Facebook felületének felső részén látható **keresősáv**ba, vagy  **re**
2. Kattintsunk a jobb oldalon a  ikonra.
3. Kattintsunk az **Tiltás**, majd a **Megerősítés** pontra.



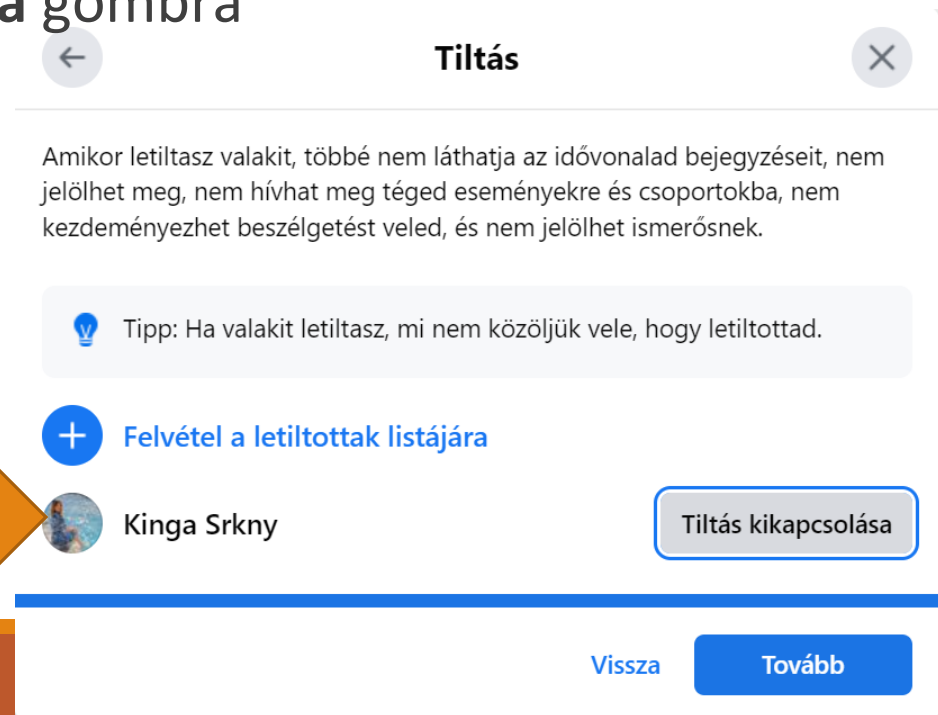
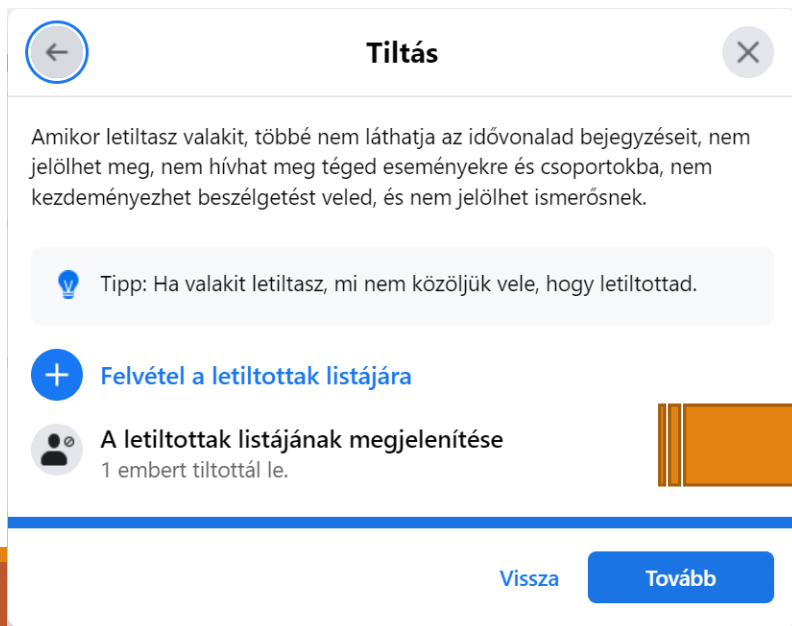
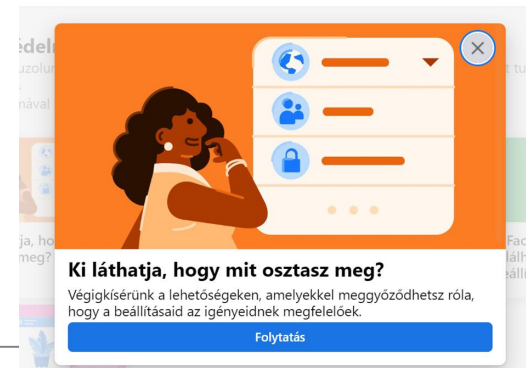
# Tiltás feloldása

1. Kattintsunk a saját **profilképünkre** a Facebook jobb felső részén.
2. Válasszuk ki a **Beállítások és adatvédelem** lehetőséget.
3. Kattintsunk a **(Adatvédelmi) Beállítások** ellenőrzése opcióra.
4. Keressük meg a narancssárga színű „Ki láthatja mit osztasz meg?” opciót.



# Tiltás feloldása

1. Kattintsunk 3-szor a kék színű **Folytatás** gombra.
2. A **Tiltás** menüben kattintsunk **A Letiltottak listájának megjelenítése** gombra,
3. majd a **Tiltás kikapcsolása** gombra





---

# HOZZÁSZÓLÁSOK TÖRLÉSE

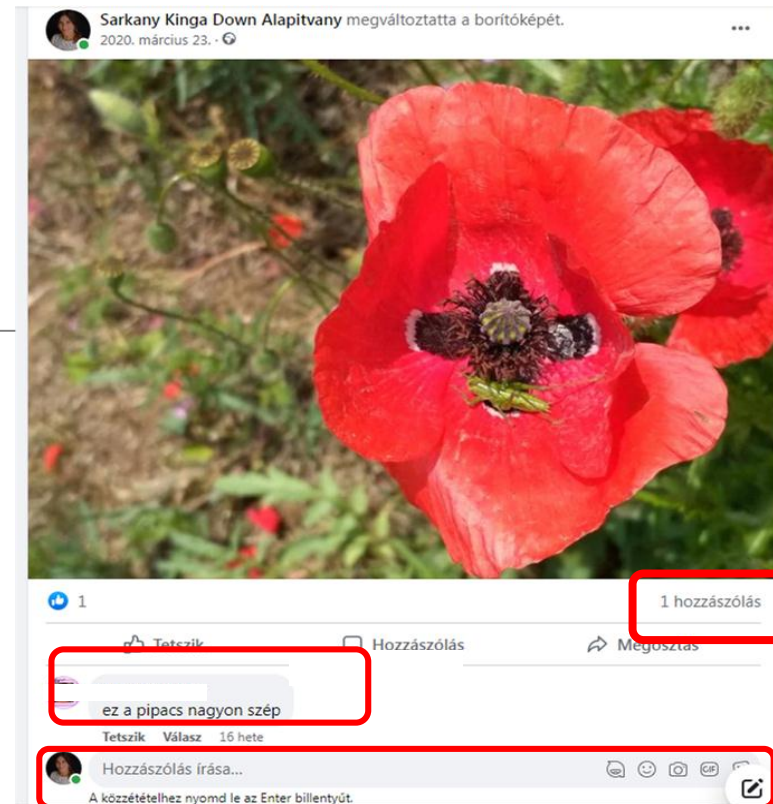
# Hozzászólások törlése

## Ha törölünk egy hozzászólást:

- ❑ azt sem mi, sem az ismerőseink nem láthatjuk többé,
- ❑ nem lehet többé lájkolni vagy hozzáírni valamit.

## Mikor töröljük ki egy hozzászólást:

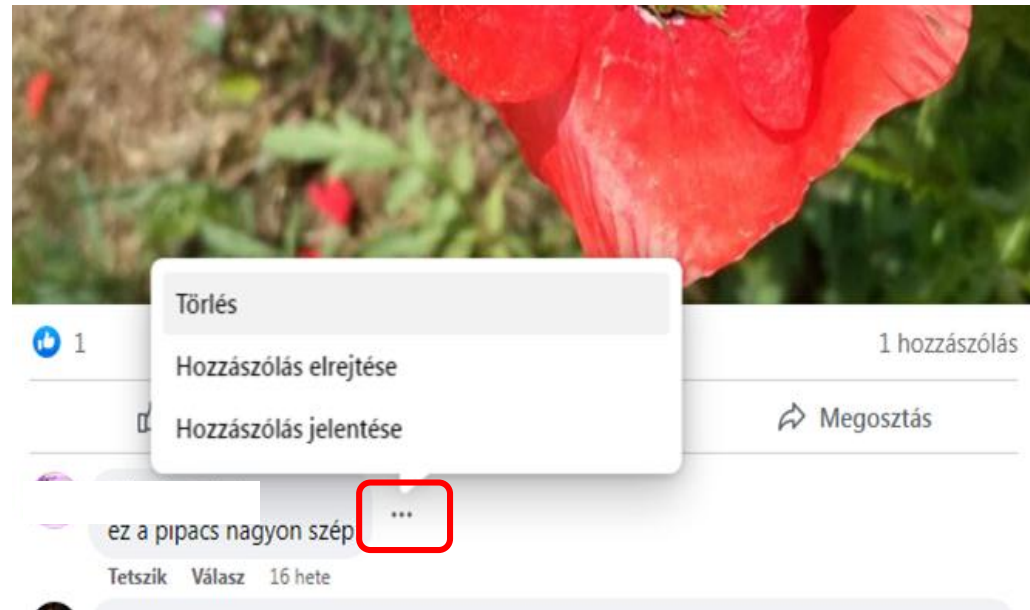
- ❑ ha zavaró/bántó hozzászólást kapunk valakitől,
- ❑ ha mi olyan hozzászólást írtunk, amit mégsem szeretnénk, ha mások olvasnának,
- ❑ ha mi olyan hozzászólást írtunk, ami bántó lehet valakinek.



# Így tudjuk törölni a bejegyzések alatt közzétett hozzászólásokat:

## Törlés:

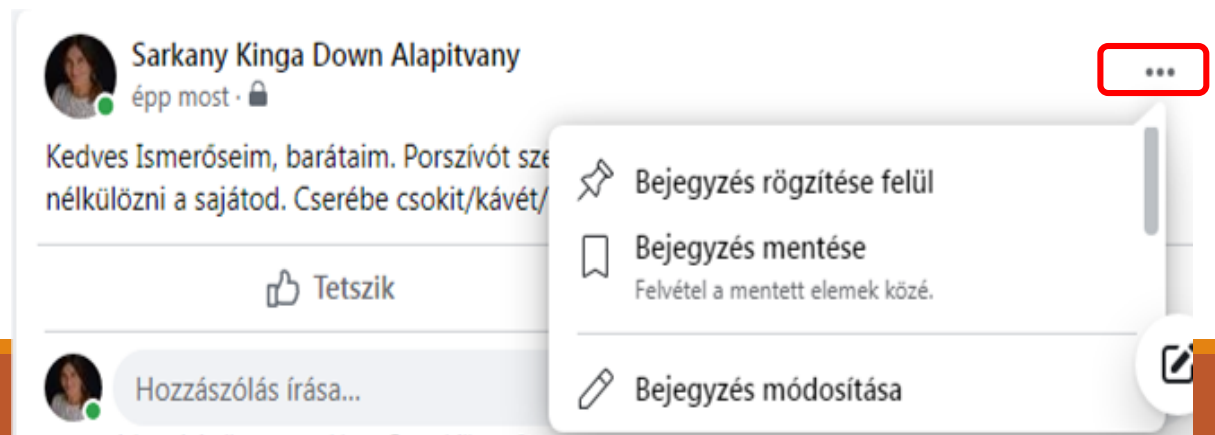
1. Kattintsunk a **⋮** ikonra a törölni kívánt hozzászólás mellett.
2. Kattintsunk a **Törlés** gombra.



# Így tudjuk törölni a bejegyzések alatt közzétett hozzászólásokat:

## Hozzászólások **módosítása**:

1. Kattintsunk a **...** ikonra a módosítani kívánt hozzászólás mellett.
2. Válaszd a **Bejegyzés módosítása** lehetőséget.
3. Végezd el a módosításokat, majd a mentéshez kattintsunk rá a **Mentés** gombra.



---

# FACEBOOK JELSZÓ MEGVÁLTOZTATÁSA

# Facebook jelszó megváltoztatása

---

**Ha megváltoztatjuk a jelszavunkat:**

- A régi jelszavunkat már nem tudjuk használni
- Más nem tud belépni a profilunkba

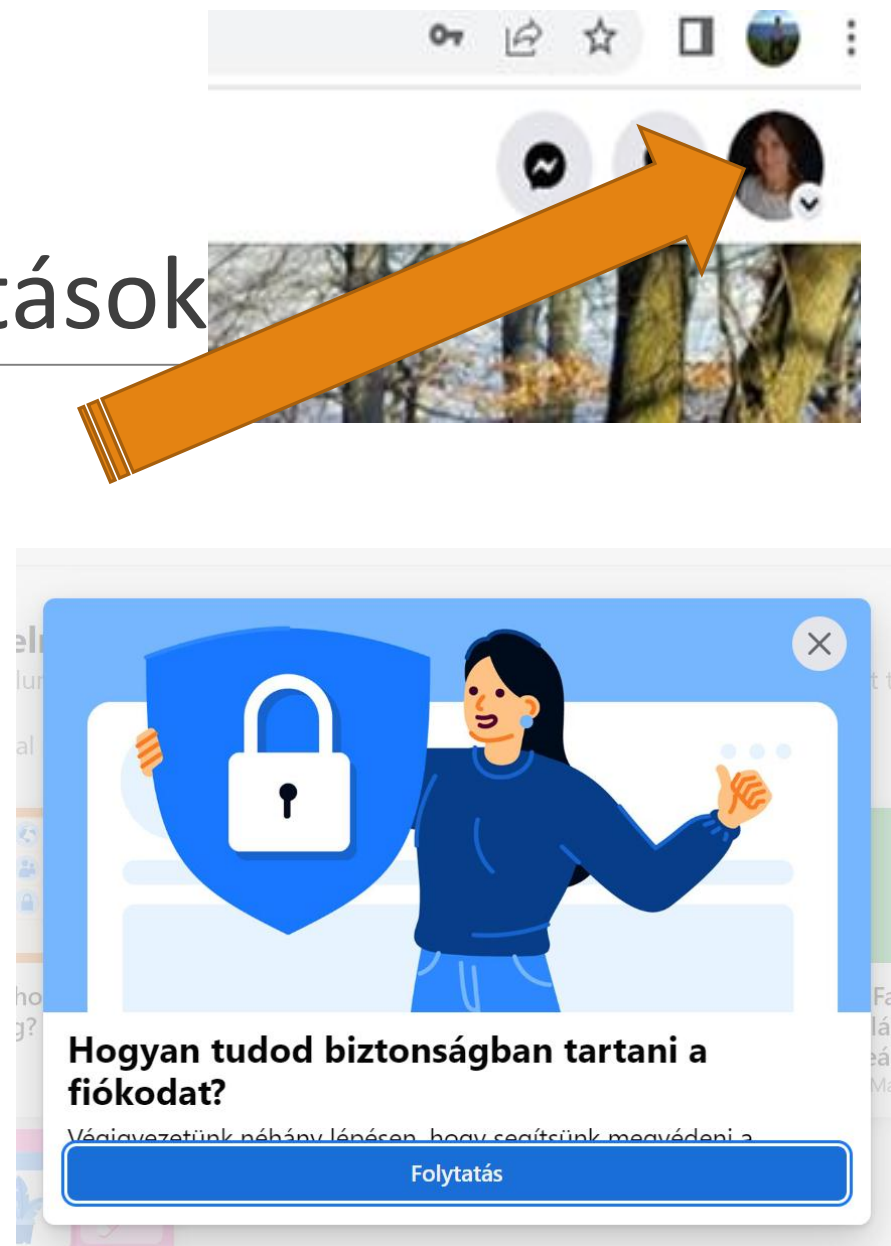
**Mikor változtatjuk meg a jelszavunkat:**

- Ha arra gyanakszunk, hogy valaki jogosulatlanul lépett be a profilunkba
- Ha arra gyanakszunk, hogy valaki megtudta jelszavunkat

**Írjuk fel vagy jegyezzük meg az új jelszavunkat!**

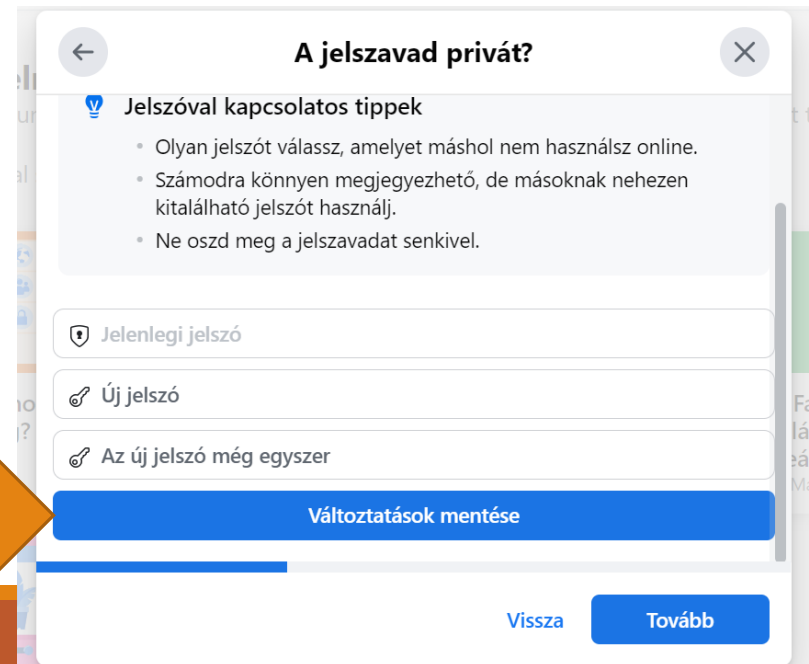
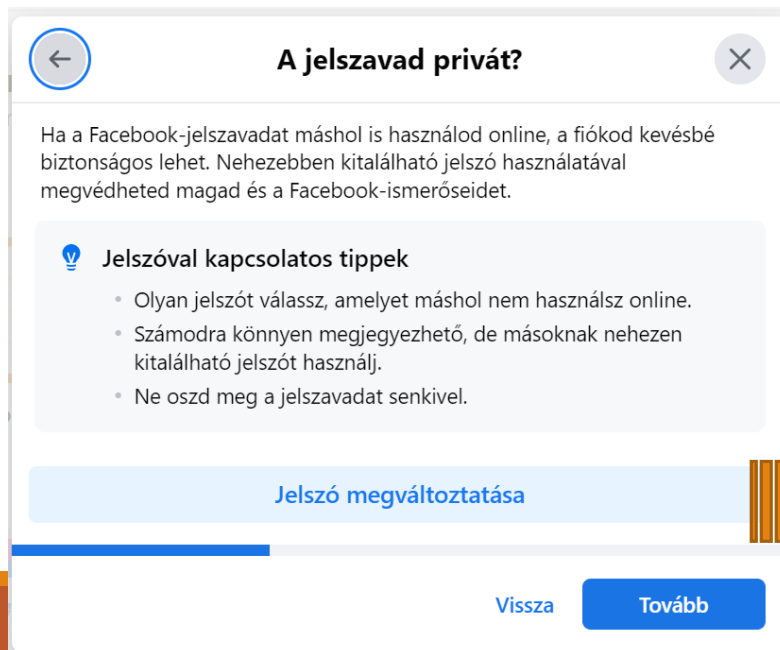
# Adatvédelmi beállítások

1. Kattintsunk a saját **profilképünkre** a Facebook jobb felső részén.
2. Válasszuk ki a **Beállítások és adatvédelem** lehetőséget.
3. Kattintsunk a **(Adatvédelmi) Beállítások ellenőrzése** opcióra.
4. Keressük meg a kék színű „Hogyan tudod biztonságban tartani a fiókodat?” opciót.



# Személyes adataink láthatósága

1. Kattintsunk a kék színű **Folytatás** gombra.
2. A Jelszavad privát? Ablakban kattints a **Jelszó megváltoztatása** gombra
3. Írd be az új jelszavad 2-szer





# Szituációs gyakorlatok

---

# Gyakorlat 1

---

Ilyen üzenetet küld Neked egy ismeretlen. Mit teszel?

Küldj képet magadról 😊

Egész alakosat 😊

# Megoldás 1

---

Mivel ismeretlen az illető:

- nem válaszolsz neki
- azonnal töröld az üzenetét
- letiltod

# Gyakorlat 2

---

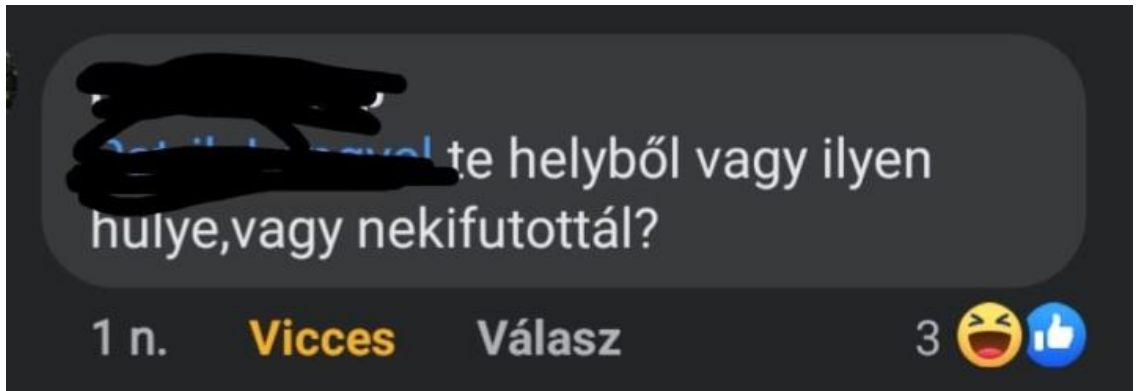
Mit csinálsz, ha a képed alá bántó hozzászólást írnak?  
Nagyon dühös leszel...

< Back Facebook User ✓

10:53



Hülye áruló [redacted]... Dögölj meg  
[redacted], vadászunk rád...



# Megoldás 2

---

Ha ismeretlen az illető:

- lehiggadsz
- nem válaszolsz rá
- azonnal törlöd a hozzászólást
- letiltod az illetőt
- segítséget kérsz - jelented

Ha ismered az illetőt:

- lehiggadsz
- nem válaszolsz rá
- azonnal törlöd a hozzászólást
- segítséget kérsz

# Gyakorlat 3

---

Ilyen üzenetet küld Neked egy barátod, barátnőd.

Mit teszel?



# Megoldás 3

---

Egyetlen jó megoldás:

- nem küldesz képet!
- megkéred, hogy ilyet ne kérjen tőled, mert ez zaklatásnak számít
- ha továbbra is ragaszkodik, letiltod az illetőt
- segítséget kérsz

# Gyakorlat 4

---

Az egyik barátod szomorkodik, bosszús, mert a Facebook-on bántották.

Mit tanácsolsz neki?





# Megoldás 4

---

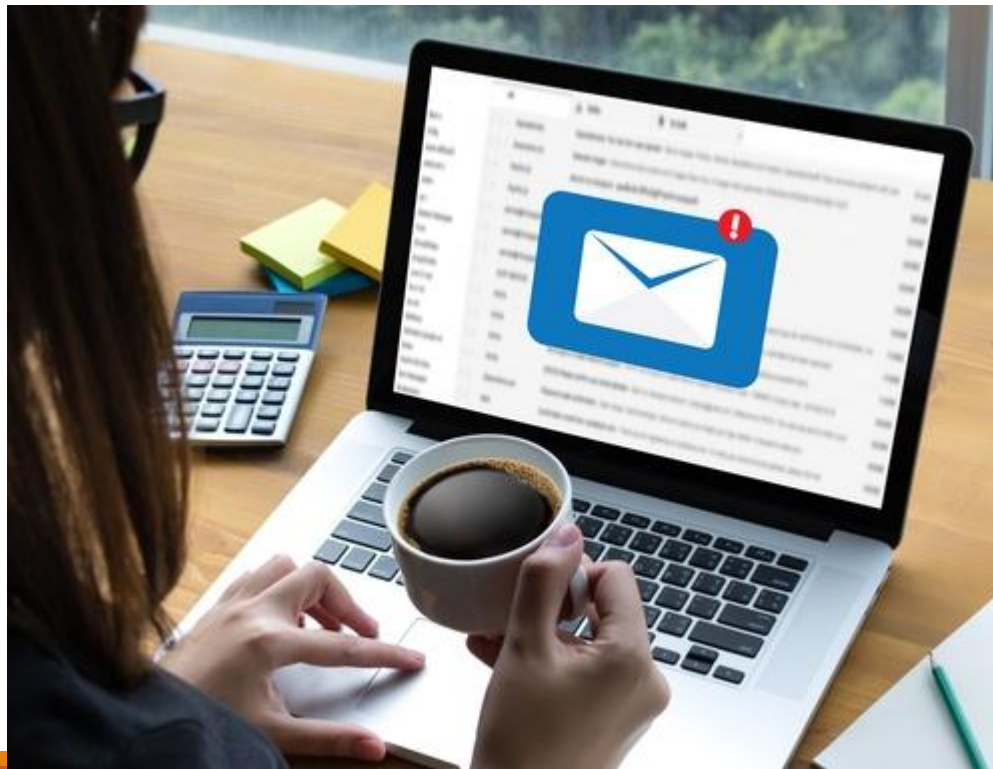
Internetes bántalmazás áldozata lehet?

- Kérjük, hogy mondja el, mi történt
- Ha kell, segítsünk neki azonnal törölni a bejegyzést
- Biztosítsuk a támogatásunkról
- Mindig kérjünk segítséget mentortól/segítőtől, különösen, ha ismerős zaklatóról van szó**
- Ne mondjuk el más társunknak, ami történt vele, ne pletykáljunk – ez bizalmas dolog

# Gyakorlat 5

---

Ismeretlen személytől E-mailed érkezik, mit csinálsz?



# Megoldás 5

---

Vírus?

- Gyanakodj arra, hogy vírust kaptál
- Ne nyisd meg az emailt, töröld azt rögtön
- Ha megnyitottad,
  - SEMMIKÉPPEN ne nyisd meg a mellékletet
  - SEMMIKÉPPEN ne kattints rá linkre az emailben!
  - Kérj segítséget mentortól/segítőtől/családtagtól

# Gyakorlat 6

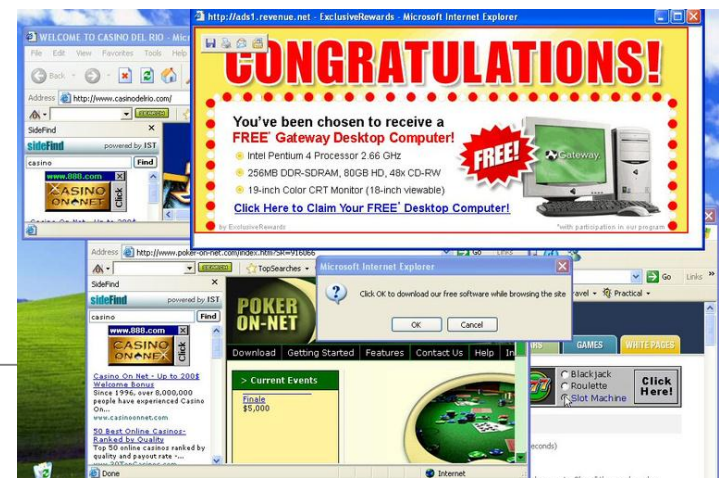
Ezt az üzenetet látod a számítógépeden:  
Számítógépet nyertél! Mit csinálsz?



# Megoldás 6

Vírus?

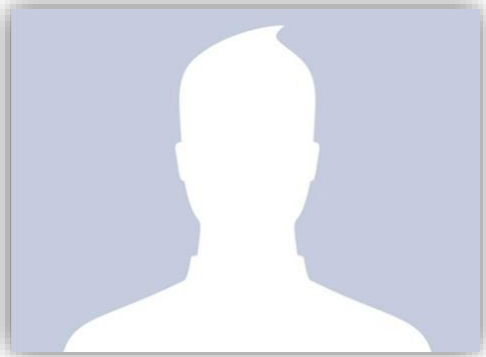
- Gyanakodj arra, hogy vírust kapsz
- Mielőtt bármit tennél, kérj segítséget
- Ha nincs segítség, keresd meg az X –jelet, vagyis a hirdetés bezárását, és CSAK erre kattints
- SEMMIKÉPPEN ne kattints magára a hirdetésre



# Gyakorlat 7

---

Ismerősnek jelölnek az alábbi profilok a Facebookon  
– melyik gyanús?



Kiss Csilla



Rába Zoltán



Kurta Laci

Mit teszel?

# Megoldás 7

---

Ismeretlen gyanús profilképű, vagy profilkép nélküli felhasználót **sose jelölj vissza!**

# Együtt könnyebb!

---

**KÉRJ SEGÍTSÉGET VALÓS SZEMÉLYEKTŐL AKIKET TÉNYLEG ISMERSZ!**

