**Achtsamkeit im Internet**

**Regeln für einen achtsamen Umgang mit Internet und co.**

1. Wählen Sie ein starkes Passwort
2. Führen Sie regelmäßige Updates von Programmen (u.a. Virenscannern) durch, um stets aktuell zu sein und somit keine Sicherheitslücken aufkommen zu lassen.
3. Seien Sie vorsichtig mit ihren persönlichen Daten und mit dem, was Sie ins Internet (Facebook, Instagram und co.) stellen. Was einmal hochgeladen wurde, kann nur sehr schwer wieder entfernt werden.
4. Wählen Sie beim Surfen nur sichere Seiten. Sichere Seiten erkennen Sie am vorangestellten https://. Das „s“ steht für „secure“, also für „sicher“.
5. Achten Sie auf die richtige Privatsphäreneinstellung v.a. in Communities wie Facebook.
6. Öffnen Sie keine Links, die in E-Mails verschickt wurden. Diese Mails führen oft zu gefälschten Seiten und haben zum Ziel, an Ihre Daten zu kommen.
7. Führen Sie regelmäßige Sicherungen Ihrer Daten durch und speichern Sie wichtige Daten außerhalb Ihres Rechners, z.B. auf Sticks.
8. Schützen Sie Ihr Smartphone: Schalten Sie Bluetooth aus und schützen Sie Ihr Gerät mit einem PIN. Halten Sie auch auf Smartphones die oben genannten Regeln ein!
9. Seien Sie immer und überall misstrauisch!