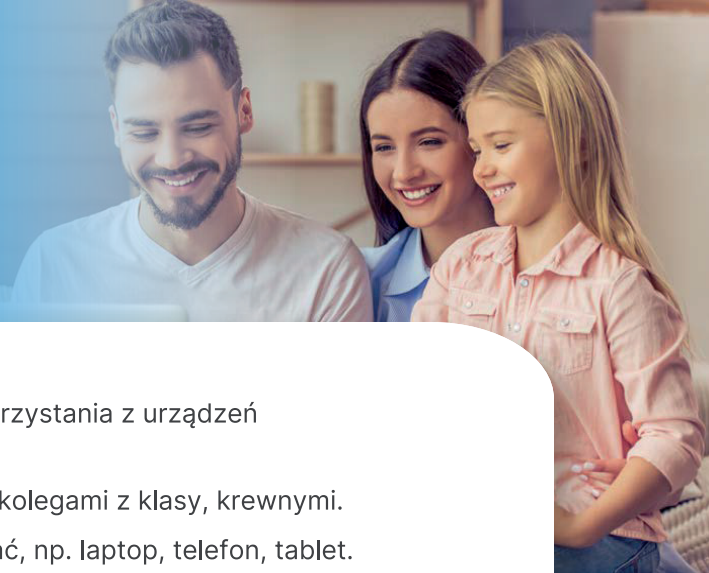


10 reguł

bezpiecznego korzystania z internetu



1

Ustal i omów z dzieckiem domowe zasady korzystania z urządzeń ekranowych z dostępem do internetu.

- Z kim dziecko może się kontaktować, np. kolegami z klasy, krewnymi.
- Jakich urządzeń ekranowych może używać, np. laptop, telefon, tablet.
- W jakich miejscach w domu może korzystać z internetu, np. salon.
- Ile czasu i kiedy może korzystać z urządzeń ekranowych, np. 1 godzinę po południu.

2

Naucz dziecko chronić własny wizerunek, imię, nazwisko oraz dane adresowe.

3

Rozmawiaj o szkodliwych treściach, które może znaleźć w internecie, np. o sextingu, cyberprzemocy. Przestrzegaj przed publikowaniem materiałów o charakterze seksualnym, np. własnych czy cudzych nagich zdjęć. Zachęcaj, aby zawsze informowało Cię, jeśli natrafi na takie treści lub otrzyma propozycję spotkania od osoby poznanej w sieci.

Jednocześnie pokaż mu bezpieczne, ciekawe strony. Na przykład możecie grać razem w gry lub słuchać muzyki. Pokaż mu, jak wartościowo i bezpiecznie można spędzać czas w sieci.

4

Monitoruj urządzenia ekranowe i aktywność dziecka online. Rozmawiaj o zagrożeniach i pokaż jak ich unikać, ale równocześnie zainstaluj na urządzeniu dziecka program kontroli rodzicielskiej, żeby regulować treści i aplikacje, z których korzysta.

5

Ustal koniecznie, ile czasu twoje dziecko może spędzać przed ekranem. Limity korzystania z poszczególnych aplikacji można ustawić w programach kontroli rodzicielskiej.

Treści dotyczące wykorzystania seksualnego dzieci zgłaszaj do [Dyżurnet.pl](https://dyzurnet.pl). To punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci.

Możesz się skontaktować przez formularz na stronie:

www.dyzurnet.pl/kontakt

e-mail: dyzurnet@dyzurnet.pl lub tel. 801 615 005

dyżurnet  pl
NASK

 ZGŁOŚ

6

Zanim twoje dziecko zacznie korzystać z internetu powinno znać zasady bezpieczeństwa w sieci.
Rozmawiaj z nim o tym od najmłodszych lat.

7

Wprowadź w domu zasadę, że urządzenia elektroniczne, np. laptop, telefon, tablet po wykorzystaniu limitu czasu oraz w nocy będą przechowywane poza zasięgiem dziecka. Najlepiej, aby na dwie godziny przed snem, a szczególnie w łóżku, dziecko nie korzystało z urządzeń ekranowych. Będzie łatwiej zasypiać i lepiej spać. Rozważ wprowadzenie zasady, że sypialnia i jadalnia są strefami wolnymi od smartfona.

8

Słuchaj, co mówi do Ciebie dziecko. Wykaż się zrozumieniem i empatią. To pomoże zbudować porozumienie i zaufanie między Wami.

9

Pamiętaj, że osoba, która chce skrzywdzić dziecko w internecie może być dla niego miła i sympatyczna. Wie, jak nawiązywać relacje z dziećmi. Często wykorzystuje sytuacje, gdy dziecko czuje się samotne, zagubione i szuka wsparcia.

10

Wytłumacz dziecku, iż **nigdy nie jest winne** temu, że ktoś je wykorzystuje lub oszukuje.

Możesz podać dziecku numery telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży:

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika
 Praw Dziecka: **800 12 12 12**
 Czat: chat.brpd.gov.pl
 Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży: **116 111**
 Czat: www.116111.pl

Telefony dla opiekunów:

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: **800 100 100**
 Telefon Zaufania dla Dorosłych: **116 123**
 Czat: 116sos.pl
 Telefon do Państwowej Komisji do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15: **22 699 60 52**

Rekomendacje, co do ilości czasu korzystania ze smartfonów, tabletów i komputerów

Dziecko do pierwszego roku życia nie powinno mieć dostępu do urządzeń ekranowych. Dziecko do czwartego roku życia, w towarzystwie osoby dorosłej, może spędzać przed ekranem nie więcej niż 1 godzinę dziennie. W przedziale wieku 5-17 lat zaleca się spędzanie przed ekranem nie więcej niż dwie godziny dziennie.

Zaleca się również, żeby czas przed ekranem był zrównoważony aktywnością fizyczną taką jak jazda na rowerze, gra w piłkę lub też spotkaniami z rówieśnikami.



Ulotka opracowana w oparciu o materiały ze strony Prevent Child Abuse Kentucky „10 things parents need to know about Internet safety”.

