



## Uczeń bezpieczny w internecie

**Szkoła online jest dobrym rozwiązaniem w czasie pandemii. Jednak nadużywanie mediów cyfrowych prowadzi do przemęczenia, rozdrażnienia i przeładowania informacjami. Może też zagrozić bezpieczeństwu dziecka**

Nasze życie przesunęło się w kierunku internetu. Zdalnie pracujemy, kontaktujemy się, a nawet zwiedzamy muzea. Duża część uczniów nadal pozostaje w domach i uczy się online. Rodzice stoją przed wyzwaniem – jak dobrze wykorzystać kontakt dziecka z internetem, a jak zminimalizować szkody, które on niesie. Jak wesprzeć dziecko w obcowaniu ze światem wirtualnym. W jakim zakresie sprawować nad nim kontrolę.

### Jak wspierać dziecko w obcowaniu ze światem wirtualnym?

Oto kilka rad dla rodziców, którzy chcą zapewnić dzieciom bezpieczeństwo w internecie.

#### 1. Rozmawiaj z dzieckiem i ustal zasady korzystania z internetu

Nie ma lepszego sposobu na komunikację z dzieckiem, również na temat bezpieczeństwa w internecie, niż zwykła rozmowa. Poproś dziecko, żeby mówiło Ci o dyskryminacji, wyśmiewaniu się z innych osób, szantażu czy cyberprzemocy. Wytłumacz, kiedy mają miejsce takie sytuacje. Jeśli dziecko niechętnie lub skrycie mówi o kontaktach wirtualnych – bądź czujny.

Ustalaj domowe zasady korzystania z internetu i egzekwuj je od wszystkich domowników. Najważniejszą zasadą jest ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem.

Upředź też dziecko, że pewnie spotka się z różnymi reklamami w internecie i te niewłaściwe powinno zgłaszać Tobie.

#### 2. Użyj technologii przeciw technologii

Sprawdź, czy urządzenie, z którego korzysta dziecko, ma najnowsze oprogramowanie i programy antywirusowe oraz czy są włączone ustawienia prywatności. Kamery internetowe powinny być odkrywane tylko wtedy, gdy są używane. Młodsze dzieci powinny mieć włączoną kontrolę rodzicielską, w tym bezpieczne wyszukiwanie.

Przyjrzyj się bezpłatnym programom edukacyjnym online. Korzystając z tych zasobów, dziecko nie powinno przysyłać zdjęć czy podawać imienia i nazwiska. Sprawdź ustawienia prywatności, aby zminimalizować gromadzenie danych. Uświadom dziecko, że podawanie danych osobowych, zwłaszcza nieznanym jest niebezpieczne

#### 3. Spędzaj z dzieckiem czas online

Zachęć dziecko, żeby pokazało Ci, z jakich gier komputerowych korzysta, jak wyglądają ich bohaterowie oraz jakie mają cechy i co mówią. Zaobserwuj, czy te gry są odpowiednie dla wieku, potrzeb i wrażliwości Twojego dziecka. Podobnie z innymi rozrywkami online. Nie bazuj na relacji dziecka, tylko sam wejdź i zobacz, jak rzeczywiście wygląda jego wirtualna rozrywka.

#### 4. Zachęć dziecko do zdrowych nawyków online

Promuj i monitoruj dobre zachowanie w internecie, zwłaszcza podczas lekcji. Zachęć swoje dzieci, aby były uprzejme i odnosiły się z szacunkiem do nauczycieli i innych uczniów.

Przed lekcjami powinny zjeść śniadanie i włożyć ubranie dzienne. Nie powinny jeść posiłków przy komputerze. Zapoznaj się też z zasadami szkolnymi i kontaktami do osób lub instytucji, którym można zgłosić nieodpowiednie treści online.

#### 5. Pozwól, żeby dzieci bawiły się i wyrażały siebie poprzez technologię

Zaproponuj dziecku, żeby skorzystało z filmów z ćwiczeniami dla dzieci lub z gier, które wymagają fizycznego ruchu.

Pamiętaj, aby czas przeznaczony na aktywności z ekranami równoważył się z czasem poza nimi. Podobnie z czasem spędzonym na zewnątrz, jeśli to możliwe.

Skorzystaj z propozycji ćwiczeń przygotowanych w ramach Akademii NFZ:

[Zobacz film na YouTube Akademii NFZ z łatwiejszym zestawem ćwiczeń](#)

[Zobacz film na YouTube Akademii NFZ z trudniejszym zestawem ćwiczeń](#)

[Zobacz film o uzależnieniu od internetu i nowych technologii](#)

przygotowany przez Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki NFZ. W materiale wypowiada się mgr Katarzyna Purwińska – psycholog, psychoterapeuta w Zachodniopomorskim Instytucie Psychoterapii.