

10 ZASAD BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU

1. **Ustal zasady.** Pamiętaj – to nie to samo co: zakazuj. Spróbujcie wspólnie ustalić sposób korzystania z komputera. Zasady możecie spisać lub narysować – niech każde z Was umieści pod nimi swój podpis lub odcisk dłoni na znak, że się zgadzacie. **Warto pamiętać, by przed „podpisaniem” kontraktu porozmawiać z dziećmi o zagrożeniach, na które mogą natknąć się w Internecie.** Bardzo ważne by wśród zasad takich jak na przykład ilość czasu spędzanego przed komputerem znalazł się zapis o niedostępnianiu swoich danych osobowych czy zakazie spotkań z poznanymi w sieci osobami (chyba, że odbędzie się to pod Twoją kontrolą). Przykład spisanych zasad znajdziesz tutaj: www.dzieckowsieci.pl.
2. **Załącz swojemu dziecku osobne konto użytkownika.** W ten sposób będzie mogło bez przeszkód korzystać z zasobów komputera, a Ty upewnisz się, że nie uzyska dostępu do czegoś, co wolelibyście pozostawić poza jego zasięgiem (pliki związane z pracą, filmy, czy inne nieprzeznaczone dla niego treści). **Takie konto pomoże również zbudować u dziecka poczucie prywatności i odpowiedzialności za swoją „własność”.** Będziecie mogli aktywować na nim kontrolę rodzicielską.
3. **Zainstaluj oprogramowanie antywirusowe.** Niektóre programy można zainstalować bezpłatnie, lub przynajmniej przetestować przed zakupieniem. Listę wartych uwagi programów znajdziesz tutaj: www.dobreprogramy.pl. Naucz swoje dziecko, by nie otwierało wiadomości od nieznanym nadawców i pozostało czujne podczas zapisywania plików pochodzących z sieci. **Zwróć uwagę, że zawsze może zwrócić się do ciebie po pomoc i zapytać czy dany plik jest bezpieczny.**
4. **Włącz filtr antyspamowy.** Wiele niepożądanych treści w komputerze pojawia się za pośrednictwem poczty. Filtr antyspamowy można włączyć w programie pocztowym; warto również skorzystać z odpowiedniego oprogramowania (np. [SPAMfighter](#)).
5. **Zablokuj wyskakujące okienka („pop-up”).** Pod tą nazwą kryją się dodatkowe treści, wyświetlane w nowych oknach przeglądarki podczas przeglądania stron. **Często są to reklamy, jednak w dodatkowych oknach mogą się również pojawić bardziej niepożądane treści.** Opcję wyłączenia okienek znajdziesz w każdej przeglądarce.
6. **Zainstaluj filtr rodzicielski.** To program, który umożliwi kontrolowanie stron odwiedzanych przez Twoje dziecko w Internecie. Dobry program będzie blokował dostęp do stron uznanych za niebezpieczne dla dziecka, pozwoli dodawać kolejne witryny do listy niepożądanych stron, będzie monitorował treści przekazywane za pośrednictwem komunikatorów. Przykłady takich programów to: Opiekun dziecka w Internecie czy Cenzor.
7. **Włącz filtr w swojej przeglądarce.** Różne przeglądarki oferują różnego typu filtry. Na przykład w Internet Explorer (v. 6.0 i wyżej) umożliwia ustawienie filtrów o różnej wrażliwości w poszczególnych kategoriach (jak: język, przemoc, czy treści erotyczne). Standardem jest możliwość blokady niechcianych stron; warto pamiętać o zabezpieczeniu ustawień hasłem.
8. **Zaproponuj dziecku korzystanie z odpowiedniej wyszukiwarki.** Dzięki tym witrynom twoje dziecko zyska dostęp do ciekawych i bezpiecznych informacji. Takie strony jak www.mammu.pl , www.lupiko.pl czy www.dzieci.wp.pl wprowadzą Twoje dziecko w świat Internetu i jego wspaniałych możliwości.
9. **Pobaw się z siecią z dzieckiem.** Istnieje wiele stron, na których znajdziecie ciekawe gry, zabawy, bajki, a także programy edukacyjne. Przegląd takich portali dla dzieci w różnym wieku znajdziesz tutaj: www.opiekun.pl.

10. **Zaufaj swojemu dziecku.** Rodzice muszą pamiętać, że z wiekiem nasze dzieci potrzebują swojej prywatnej przestrzeni. **Postaraj się zatem nie monitorować wszystkiego, co Twoje dziecko robi na komputerze.** Łatwo przekroczyć granice – prawo Twojego dziecka do prywatności, własnych myśli, opinii i znajomych. Lepiej naucz swoje dziecko rozmawiać o problemach i stopniowo pokaż mu, jak dobrze wykorzystywać komputer i chronić się przed zagrożeniami.

Jednocześnie zawsze pamiętaj, **żaden program nie zastąpi Ciebie.** Dlatego bądź dla swojego dziecka towarzyszem w rozwoju – dbaj o to, by czasem chciało wyłączyć komputer i doświadczyć wspólnie z Tobą świata, który dzięki niemu poznaje.

Patronat Dziecisawazne.pl

Uzależnienie od komputera i gier komputerowych – objawy

1. Czas spędzany przy komputerze lub konsoli dominuje nad innymi aktywnościami, np. spotkaniami ze znajomymi, nauką, pracą, innymi zainteresowaniami, a nawet jedzeniem czy spaniem;
2. Brak możliwości skorzystania z komputera lub zagrania w grę powoduje rozdrażnienie, złe samopoczucie, agresję, chandrę, apatię, a w skrajnych przypadkach nawet depresję;
3. Nadpobudliwość;
4. Zaburzenia lękowe;
5. Izolowanie się;
6. Zaburzenia i zmiany nastroju;
7. Problemy z zasypianiem i bezsenność;
8. Problemy z koncentracją;
9. Zaniedbywanie obowiązków;
10. Relacje wirtualne stają się ważniejsze od realnych;
11. W momencie, gdy osoba uzależniona nie przebywa przy komputerze lub konsoli, stale myśli o graniu i rzeczach, które będzie robić, gdy już usiądzie przed ekranem;
12. Wydawanie dużych kwot pieniędzy na nowe gry oraz akcesoria do gier.