

---

# Bezpieczeństwo w Internecie i poradniki

## Linki do stron:

- [Sieciaki.pl](http://Sieciaki.pl)
- [necio.pl](http://necio.pl)
- [przytulhejtera.pl](http://przytulhejtera.pl)
- [dzieckowsieci.pl](http://dzieckowsieci.pl)

## Materiały do pobrania:

- [Internet - rady dla rodziców](#)
- [Bezpieczeństwo - dzieci online](#)
- [DBI - broszura](#)
- [Gry komputerowe](#)
- [Szkodliwe treści w internecie](#)
- [Poradnik cyberprzemoc](#)
- [Kompendium 2019](#)
- [Sexting i nagie zdjęcia](#)
- [FOMO i nadużywanie nowych technologii](#)
- [Dzieci w wirtualnej sieci](#)

Szanowni Państwo,

W związku z niepokojącymi doniesieniami dotyczącymi pojawiających się zagrożeń w internecie zwracam się z uprzejmą prośbą o zwrócenie szczególnej uwagi na poniższe informacje.

Gry komputerowe to bardzo popularna forma rozrywki dla dzieci i młodzieży. 60% dzieci w wieku 4-14 lat używa komputera do grania, a 94% nastolatków w wieku 12-17 lat gra w gry wideo. Gry komputerowe mogą wspierać rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci. Wpływają pozytywnie na: spostrzegawczość, reakcje na bodźce, zdolności przestrzenne, procesy myślowe oraz koncentrację uwagi. Poprawiają refleks i koordynację wzrokowo-ruchową oraz ćwiczą umiejętność współdziałania w grupie.

Jednak nadmierne granie może powodować problemy z koncentracją uwagi przez dłuższy czas, zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami. Może ono prowadzić również do rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet zaniedbywania czynności takich, jak jedzenie czy sen. W skrajnych przypadkach doprowadzić nawet do uzależnienia. W naszym kraju wiele gier komputerowych oznaczonych jest wg systemu PEGI (Pan-European Game Information). Jest to ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier stworzony przez producentów gier w celu udzielenia rodzicom w Europie pomocy w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych. Symbole PEGI znajdują się na opakowaniu gry. Wskazują one następujące kategorie wiekowe: 3, 7, 12, 16 i 18 lat, nadane zgodnie z zawartością gry i poziomem rozwoju młodego użytkownika. Na stronie internetowej [www.pegi.info](http://www.pegi.info) można sprawdzić klasyfikację gry i jej kategorię wiekową.

W systemie PEGI poza klasyfikacją wiekową można znaleźć oznaczenia informujące o potencjalnie szkodliwych treściach występujących w grze, takich jak przemoc, wulgaryzmy czy hazard. Przed zakupem gry warto zapoznać się z jej klasyfikacją, aby podjąć przemyślaną decyzję. Gry zawierające agresję i brutalną przemoc powodują wzrost poziomu agresji u dzieci, uczą wrogich zachowań wobec innych ludzi oraz tego, że jedynym sposobem na

---

rozwiązywanie problemów jest używanie siły.

Zachęcamy Państwa do rozmowy z dzieckiem, omówienia jego aktywności w internecie, dopytania o ewentualne problemy, z jakimi być może się boryka. Dodatkowo istotne jest, aby zwrócić uwagę na zachowanie dziecka - jego ogólne samopoczucie, poziom zmęczenia, rodzaj filmów i muzyki jakiej słucha. Aby uchronić dziecko przed szkodliwymi treściami warto skorzystać z możliwości założenia filtrów ochrony rodzicielskiej.

### **Poniżej przekazuję informacje dotyczące zachowania bezpieczeństwa w korzystaniu z gier komputerowych:**

- Określ zasady dotyczące czasu, jaki twoje dziecko może przeznaczać na gry komputerowe.
- Zadbaj o to, aby dziecko nie grało codziennie, ale też nie rób tradycji z tej formy spędzania czasu. Jeśli ustalisz, że w waszym domu gra się w określone dni, np. w piątki i niedziele, dziecko przez cały tydzień będzie żyło oczekiwaniem na włączenie komputera.
- Zainterесuj się, w co gra twoje dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia. Porozmawiaj z dzieckiem o grach, z których korzysta, sprawdź, czego może się z nich nauczyć.
- Zanim kupisz swojemu dziecku grę, upewnij się, że jest odpowiednia do jego wieku. Może ci w tym pomóc system oceny gier PEGI.
- Zwróć uwagę, czy w zachowaniu twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.
- Upewnij się, że twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych.
- Sprawdź, czy gra jest pozbawiona mikropłatności.
- Pamiętaj, że istnieją minigry, które nie wymagają instalacji, a zawierają treści nieodpowiednie dla dzieci.
- Zwróć uwagę na to, czy w grze można kontaktować się z innymi graczami. Jeśli tak - sprawdź, czy znajomości, jakie zawiera twoje dziecko, są bezpieczne. Kontakt z innymi użytkownikami może być potencjalnym źródłem niebezpiecznych sytuacji

i podejmowania ryzykownych zachowań.

*(Wskazówki pochodzą z broszury pt.: „Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie-reagowanie. Gry komputerowe”. Broszura dostępna jest pod adresem: <https://www.ore.edu.pl/materialy-do-pobrania/category/55-profilaktyka-agresji-i-przemocy>.)*

### **Gdzie można uzyskać pomoc?**

W celu uzyskania porad i wskazówek rodzice mogą dzwonić pod nr telefonu **800 100 100**, oferujący bezpłatną i anonimową pomoc dla dorosłych (rodziców, nauczycieli, pedagogów). Dzieci i młodzież, którzy potrzebują pomocy, chcą z kimś porozmawiać o swoich problemach mogą dzwonić pod nr telefonu **800 121212** (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Rzecznika Praw Dziecka).

### **W naszej szkole.**

Jednocześnie informujemy, że w ramach działań profilaktycznych prowadzonych w naszej szkole uczniowie z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu uczestniczyli w pogadankach „Razem zmieniamy Internet na lepsze”. Ponadto w ramach realizacji Miejskiego Programu Profilaktycznego „Bezpieczne dziecko - przyjaciel Sznupka” prowadzone są

---

zajęcia edukacyjne związane z cyberprzemocą i bezpiecznym korzystaniu z urządzeń elektronicznych. W pracowniach informatycznych, szkolne komputery są zabezpieczone odpowiednim oprogramowaniem. Na zajęciach komputerowych i informatyki omawia się treści związane z bezpiecznym użytkowaniem technologii informacyjnych.