

Internet pomoc czy zagrożenie?

Czyli jak bezpiecznie korzystać z internetu?

Ile czasu dzieci powinny spędzać przed ekranem?					
Zalecenia opracowane przez Amerykańską Akademię Pediatriczną i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatriczne. Dotyczą łącznego korzystania z urządzeń elektronicznych, takich jak: telewizor, komputer , smartfon, tablet, konsola, itd...					
Wiek dziecka	Ilość czasu	TV bez przemocy	Urządzenia mobilne	Gry komputerowe	Gry sieciowe z przemocą
0-2 lat	Nic	Nie	Nie	Nie	Nie
3-5 lat	Do 1h/dzień	Tak	Nie	Nie	Nie
6-12 lat	Do 2h/dzień	Tak	Nie	Nie	Nie
13-18 lat	Do 2h/dzień	Tak	Tak	Do 30 min./dzień	Nie
Posiadanie przez dzieci ekranów w ich pokojach jest niewskazane. Smartfony po ukończeniu 13 r.ż. i wykazaniu się dojrzałością.					

Wskazówki dla rodziców, dotyczące umów z dziećmi:

- Rodzic ma dostęp do historii odwiedzanych stron - ważne, żeby dziecko o tym również wiedziało;
- Zakaz jedzenia przed komputerem, telefonem;
- Zmiana miejsca, w którym stoi komputer na dostępne dla wszystkich;
- Określenie i egzekwowanie ograniczeń w używaniu komputera/Internetu, np.: nie więcej niż 2h dziennie; gry - nie więcej niż 2 razy w tygodniu; wyłączamy komputer o godz. 21:00, włączenie komputera po odrobieniu lekcji;
- Zasada przestrzegania zaleceń producentów gier (ograniczenia wiekowe, odległość od monitora, ustawienia ekranu);
- Zapoznanie się z europejskim systemem klasyfikacji gier ze względu na prezentowane w nich treści, **PEGI**.

3 7 12 16 18



Inne pomocne wskazówki:

- Zapewnienie dziecku możliwości uczestniczenia w rozmaitych zajęciach w jego czasie wolnym;
- Zniechęcanie dziecka do gry w pojedynkę;
- Interesuj się tym co robi Twoje dziecko w sieci i rozmawiaj z nim o tym, pytaj na czym polega gra, którą lubi, ile czasu trzeba spędzić by przejść na kolejny poziom i jak można to zrobić, z kim dziecko gra, gdy jest podłączone do sieci;
- Nie bój przyznać się do niewiedzy;
- Uświadom dziecku, że osoba poznana w sieci nie musi być tym, za kogo się podaje;
- Szukanie form wspólnego spędzania czasu z dzieckiem, które będą satysfakcjonujące dla wszystkich.

Gdzie szukać pomocy?

- Specjaliści na terenie Poradni Psychologiczno - Pedagogicznych
- www.helpline.org.pl
- 800 100 100 – numer bezpłatny
- Rozmowa online na stronie www.helpline.org.pl
- www.cyberprzemoc.pl
- www.saferinternet.pl
- www.dyzurnet.pl
- www.dzieckowsieci.pl
- www.sieciaki.pl

Opracowała mgr Anna Jakubek, psycholog



Stowarzyszenie
Praktyków
Profilaktyki
Społecznej

pl. Solidarności 1 / biuro 3.19

80-863 Gdańsk

tel. 733 522 773

e-mail: spgs.gdansk@gmail.com

Sfinansowano
ze środków
Miasta Gdańska



GDAŃSK

www.profilaktykaspoeczna.pl