

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

PORADNIK DLA RODZICÓW

Pomagamy dzieciom odkrywać świat online w sposób bezpieczny, odpowiedzialny i świadomy.



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE



ROZMAWIAJĄCIE CZĘSTO

Rozmawiajcie otwarcie, zadawajcie pytania i naprawdę słuchajcie.



BĄDŹCIE ZAANGAŻOWANI

Wiedziecie, z czego korzystają Wasze dzieci i z kim rozmawiają w sieci.



USTALCIE ZASADY

Jasne zasady, limity czasu przed ekranem i reguły korzystania pomagają dzieciom czuć się bezpiecznie.



KORZYSTAJĄCIE Z NARZĘDZI

Używajcie kontroli rodzicielskiej, ustawień prywatności i funkcji bezpieczeństwa.



DZIAŁAJCIE RAZEM

Nie chodzi o perfekcję – ważne są otwartość, wsparcie i bezpieczeństwo.



PAMIĘTAJ

Dzieci chętniej powiedzą dorosłemu, jeśli wiedzą, że zostaną wysłuchane i nie będą oceniane.

4 OBSZARY RYZYKA W SIECI (4C)

Znajomość głównych zagrożeń pomaga lepiej chronić dzieci w internecie.



1. TREŚCI (CONTENT)

- Nieodpowiednie materiały
- Dezinformacja
- Niewłaściwe filmy i obrazy
- Szkodliwe trendy



2. KONTAKTY (CONTACT)

- Niebezpieczne osoby online
- Kontakt z nieznanymi
- Uwodzenie (grooming)
- Cyberprzemoc



3. ZACHOWANIA (CONDUCT)

- Udostępnianie zdjęć i filmów
- Komentarze i wiadomości
- Cyfrowy ślad i reputacja



4. HANDEL (COMMERCE)

- Wydatki w grach
- Skrzynki z nagrodami (loot boxy)
- Oszustwa i phishing
- Ukryte koszty

NASZE PODEJŚCIE – 3P



ZAPOBIEGAJ

Korzystajcie z filtrów, prywatnych profili i oprogramowania antywirusowego.



CHROŃ

Uczcie dzieci, jak radzić sobie z nieodpowiednimi kontaktami i zachowaniami.



ZGŁASZAJ

Zachęcajcie do zgłaszania, blokowania i rozmawiania z zaufanymi dorosłymi.

PRAKTYCZNE KROKI, KTÓRE MOŻESZ PODJAĆ



ROZMAWIAJĄCIE REGULARNIE

- Zadawajcie otwarte pytania
- Zachowujcie spokój
- Bądźcie ciekawi, nie osądzajcie



USTALCIE GRANICE

- Limity czasu przed ekranem
- Urządzenia w ogólnodostępnych miejscach
- Czas bez ekranów (np. posiłki, sen)
- Sprawdzajcie aplikacje przed pobraniem



KORZYSTAJĄCIE Z KONTROLI RODZICIELSKIEJ

- Włącz ustawienia prywatności
- Korzystajcie z funkcji rodzinnych
- Regulaminie sprawdzajcie i aktualizujcie ustawienia



BEZPIECZEŃSTWO W GRACH

- Wyłącz otwarty czas
- Korzystaj z oznaczeń wiekowych
- Sprawdź listę znajomych
- Ogranicz wydatki w grach



BEZPIECZEŃSTWO W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Ustaw konta jako prywatne
- Wyłącz wiadomości od nieznanomych
- Naucz dzieci zasady: STOP, ZRÓB ZRZUT, POWIEDZ



NOWE ZAGROŻENIA W SIECI

- Treści generowane przez AI i deepfake'i
- Nie wszystko w sieci jest prawdziwe
- Ucz krytycznego myślenia



NIE DAŹMY DO PERFEKCJI

Dażmy do otwartości, wsparcia i bezpieczeństwa.



OZNAKI, ŻE DZIECKO MOŻE POTRZEBOWAĆ WSPARCIA



- Skrywa aktywność online
- Zmiany nastroju
- Wycofanie z kontaktów z rodziną lub przyjaciółmi
- Problemy ze snem

- Niepokój po korzystaniu z urządzeń
- Denerwuje się, gdy przychodzi wiadomości
- Zbyt duże przywiązanie do polubień/obserwujących

CO ZROBIĆ, GDY COŚ PÓJDZIE NIE TAK?



ZACHOWAJ SPOKÓJ

Twoja reakcja ma znaczenie.



WYSŁUCHAJ

Pozwól dziecku mówić bez przerywania.



ZAPEWNIJ WSPARCIE

Powiedz, że nie jest winne i możesz pomóc.



ZGŁOŚ

Zgłoś problem, zablokuj użytkownika i poproś o pomoc, jeśli to konieczne.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



ZESPÓŁ OCHRONY DZIECI W SZKOLE

Porozmawiaj z wychowawcą lub pedagogiem.



NSPCC

0808 800 5000 | nspcc.org.uk

Wsparcie i porady dla rodziców i dzieci.



CEOP (Child Exploitation and Online Protection)

ceop.police.uk/safety-centre

Zgłoś wykorzystywanie, oszustwa i grooming.



Internet Matters

internetmatters.org

Porady dotyczące bezpieczeństwa online.



Wspólnie możemy sprawić, że świat online będzie bezpiecznym miejscem dla naszych dzieci.



Jesteśmy tu, aby Cię wspierać.

Dziękujemy za udział w dzisiejszym spotkaniu!

