

## **BEZPIECZNY INTERNET – CZY NA PEWNO?**

*Drodzy Rodzice !!!*

Żyjemy w czasach szeroko rozwiniętej technologii. Telefony, tablety, komputery nie mają przed Naszymi dziećmi tajemnic. Internet to ocean wiedzy, filmów, muzyki. Dzięki niemu można poznać cały świat nie ruszając się z domu, można mieć przyjaciół na całym świecie nie przekraczając nawet granic swojego miasta, można siedzieć samemu w domu będąc jednocześnie w towarzystwie wielu ludzi, można zrobić przelewy, zarezerwować wakacje, umówić się na wizytę do lekarza czy fryzjera, można zrobić zakupy czy znaleźć pracę. Internet daje nam i naszym dzieciom nieskończone możliwości. Wygląda na to, że Internet to same korzyści. Chciałbym/chciałabym przedstawić Państwu jednak drugą stronę medalu - niebezpieczeństwa jakie niesie ze sobą dostęp do Internetu.

Powodem, dla którego temat ten jest szczególnie ważny są doniesienia dotyczące bardzo realnego zagrożenia zdrowia i życia naszych dzieci. Pierwsze na co powinniśmy zwrócić uwagę, to czas jaki dziecko spędza przed ekranem komputera, tableta czy smartfona.

**Zbyt długie siedzenie przed komputerem może sprawić, że:**

- **dziecko zaniedba aktywność fizyczną,**
- **kontakty z rówieśnikami i rodziną (przynajmniej te realne),**
- **może zaniedbać jedzenie czy sen,**
- **w skrajnych przypadkach doprowadzić do uzależnienia.**

Najbardziej niepokojące są doniesienia z mediów dotyczące”. Gra popularna jest przede wszystkim w Rosji – gdzie podobno wiele młodych osób targnęło się na swoje życie - przekroczyła granice naszego kraju i są już pierwsze przypadki prób samobójczych i okaleczeń nastolatków. Nie wiemy, które z informacji medialnych są prawdą, jednak lepiej jest działać według zasady „lepiej zapobiegać, niż leczyć”.

**Zatem czym jest „niebieski wieloryb”?**

To gra, w której przez 50 dni trzeba wykonywać zadania ustalone przez tzw. opiekuna czy mentora. Zadania te polegają na zadawaniu sobie bólu i cierpienia, ostatnim zadaniem do wykonania jest popełnienie samobójstwa. Charakterystyczne jest wstawanie o nietypowych porach czy dokonywanie samookaleczeń. Dzieci pod wpływem namówieni opiekuna mają robić, oglądać, myśleć o rzeczach budzących w nich lęk, niesmak, przerażenie.

### **Ponadto wiele innych niebezpieczeństw czyha w sieci na nasze dzieci:**

- znajomości z nieodpowiednimi ludźmi (nigdy nie wiemy kto siedzi po drugiej stronie monitora);
- cyberprzemoc – m.in. stalking, czyli uporczywe nękanie kogoś za pomocą nowych technologii;
- ujawnienie prywatnych danych poprzez rejestrowanie się w różnych portalach;
- szkodliwe treści nieodpowiednie dla wieku naszego dziecka;
- wirusy i szkodliwe programy, które mogą zniszczyć pliki na naszym komputerze.

### **Ważne informacje dotyczące korzystania z Internetu:**

- zawsze wyznaczaj dziecku czas, który może poświęcić na korzystanie z komputera,
- zrób blokadę rodzicielską przed nieodpowiednimi stronami,
- przyglądaj się czasem jakie treści wyszukuje Twoje dziecko,
- pytaj z kim rozmawia przez Internet, - zainteresuj się czy to ktoś nowy, jeśli tak to skąd dziecko go zna, czy się widzieli na żywo, zaproponuj przyrowadzenie nowego kolegi/koleżanki do domu;
- zwróć uwagę jakie zdjęcia i treści zamieszcza Twoje dziecko – być może będzie w nich coś, co Cię zaniepokoi,
- upewnij się, że treści internetowe czy gry nie są nasycone agresją,
- upewnij się, że twoje dziecko nie zaniedbuje obowiązków szkolnych i domowych przez zbyt długie spędzanie czasu przez komputerem;
- zwróć uwagę, czy w zachowaniu twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.

### **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).

### **Co to jest PEGI? Niech każdy rodzic wie!**

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

Drodzy Państwo to tylko niektóre informacje dotyczące niebezpieczeństw płynących z Internetu. Warto zainteresować się tym, jak nasze dziecko funkcjonuje w wirtualnym świecie. Czasem zwykły komentarz może przynieść ze sobą duże konsekwencje, a na pierwszy rzut oka zwykła gra może nieść za sobą poważne zagrożenie.