

# Zachowania sygnalizujące nadużywanie Internetu

1. Rozdrażnienie spowodowane **koniecznością przerwania** lub brakiem możliwości korzystania z komputera/sieci;
2. Częste korzystanie (w sesjach) z Internetu **bez przerwy** przez 3h i dłużej;
3. Brak **kontroli** czasu spędzonego w sieci bądź przed komputerem;
4. Zaniedbywanie dotychczasowych **zainteresowań** (sport, hobby);
5. Korzystanie z Internetu nawet gdy **treść nie jest interesująca**;
6. Kłótnie z bliskimi związane z nadużywaniem komputera/sieci;
7. Izolowanie od rówieśników – **kontakty tylko via Internet**;
8. Jednorodna aktywność przy komputerze (portale społecznościowe, gry);
9. Życie **wirtualne ważniejsze** niż realne;
10. Korzystanie z Internetu po **kryjomu**.

# Zachowania sygnalizujące nadużywanie Internetu dla nauczycieli i pedagogów

1. Notoryczne spóźnienia – opuszczanie pierwszych lekcji,
2. Duża senność – oznaki zmęczenia na lekcjach,
3. Nadmierne zaabsorbowanie urządzeniami elektronicznymi,
4. Nadmierne zaangażowanie się w gry komputerowe,
5. Pogorszenie się wyników w nauce,
6. Wyobcowanie w klasie.



Źródło;  
Fundacja  
dbam o  
zasięg

## ZASADY BYCIA OFFLINE

- 1** Nie biorę telefonu do łóżka, zostawiam go na noc na biurku i korzystam z tradycyjnego budzika
- 2** Gdy idę z psem na spacer, do sklepu, do toalety, zostawiam telefon w pokoju
- 3** Pakuję do torby książkę, podróżując środkami komunikacji sięgam po nią. Głośna rozmowa przez telefon może przeszkadzać innym
- 4** Wspólnie z innymi ustaliam zasady korzystania z telefonu komórkowego. Mam na te zasady wpływ, jestem konsekwentny/a w ich przestrzeganiu. Zakładam sobie określoną liczbę minut oraz pory dnia, w których korzystam z telefonu.
- 5** Dbam o to, abym nie miał/a telefonu komórkowego zawsze przed oczami. Zamiast trzymać telefon cały czas w dłoni mogę bawić się pudełkiem po zapalkach.
- 6** Skupiam się na swoich obowiązkach. Długotrwałe korzystanie z telefonu w pracy/szkole prowadzi do nadmiernego rozproszenia, braku skupienia i obniżonej koncentracji uwagi.
- 7** Kreatywnie spędzam czas wolny, planuję go sobie i najbliższym z wyprzedzeniem. Jeśli mam taką możliwość organizuję z bliskimi turniej gier planszowych
- 8** Nawiązuję z ludźmi bezpośrednie relacje. Na spotkaniu z przyjaciółmi spędzam czas tylko z nimi, a nie z telefonem w ręku. Umawiam się z innymi na wspólnie niekorzystanie z telefonu komórkowego.
- 9** Nie komunikuję się z innymi domownikami za pomocą telefonu komórkowego, portali społecznościowych przebywając z nim jednocześnie pod jednym dachem. Nie używam telefonu podczas posiłków i wspólnych spacerów.
- 10** Robię sobie własny detoks - celowo nie zabieram telefonu ze sobą kiedy idę do kina czy teatru. Wyłączam i zostawiam go w domu informując innych, że #jestemoffline
- 11** Poświęcam czas własnym pasjom i zainteresowaniom. Kiedy biegam czy jeżdżę na rowerze nie biorę ze sobą telefonu ze sobą. Odłączam się od aplikacji i słucham własnego organizmu
- 12** Wyłączam wszystkie powiadomienia push. Nie korzystam nałogowo z portali społecznościowych, wyłączam internet w komórce, dbam o swoją strefę prywatności.
- 13** Będąc rodzicem opóźniam czas, kiedy dziecko posiada profil na portalu społecznościowym, reguluję dostęp do internetu, na start kupuję telefon komórkowy nie będący smartfonem.



[www.dbamomojzasieg.com](http://www.dbamomojzasieg.com)



# Pornografia dziecięca w sieci

Zgłoś nielegalne treści - Dyżurnet X

https://dyzurnet.pl/formularz/

## ZGŁOŚ NIELEGALNE TREŚCI

### FORMULARZ ZGŁASZANIA NIELEGALNYCH TREŚCI

1. JAKIEGO RODZAJU TREŚCI CHCESZ ZGŁOSIĆ?

- ☐ Materiały przedstawiające seksualne wykorzystywanie dziecka
- ☐ Twarda pornografia
- ☐ Rasizm i ksenofobia
- ☐ Inne nielegalne treści

**Zagrożenie życia**  
W sprawach wymagających natychmiastowej interwencji, związanych z zagrożeniem życia, prosimy kontaktować się bezpośrednio z policją (numer alarmowy 997 lub 112).

Windows taskbar: 22:42, 18.04.2019



**NIE BĄDŹ TABLETOWYM RODZICEM!**



Nie udostępniaj tabletu i smartfona dziecku przed ukończeniem przez nie drugiego roku życia

JEŻELI UZNASZ, ŻE TO JUŻ CZAS, PAMIĘTAJ:

**NIE** CODZIENNIE

PIERWSZE LATA TYLKO **RAZEM**

**JEDNORAZOWO** NIE DŁUŻEJ NIŻ **15 MINUT**

**DZIENNIE** NIE DŁUŻEJ NIŻ **30 MINUT**

**NIE** PRZY **JEDZENIU**

**NIE** PRZED **SNEM**

TYLKO **SPRAWDZONE** TREŚCI DLA DZIECI

**NIE** JAKO **NAGRODA** LUB **KARA**

WIĘCEJ NA: [www.mamatatatablet.pl](http://www.mamatatatablet.pl)

## Kampania społeczna

- łączny czas korzystania z takich urządzeń nie był dłuższy niż **30 minut** dziennie,
- przy czym czas jednorazowej sesji nie powinien przekraczać **15 minut**.
- **SAR** – a co to właściwie jest?

# PEGI



**Znaki ratingu PEGI** znajdują się z przodu i z tyłu opakowania.

Wskazują one następujące kategorie wiekowe: 3, 7, 12, 16 i 18.

Dostarczają **wiarygodnych** informacji o stosowności treści gry z punktu widzenia ochrony nieletnich.

Rating wiekowy **nie uwzględnia poziomu trudności ani umiejętności** niezbędnych do danej gry.

# PEGI



**Wulgarny język** W grze jest używany wulgarny język.



**Dyskryminacja** Gra pokazuje przypadki dyskryminacji lub zawiera materiały, które mogą do niej zachęcać.



**Narkotyki** W grze pojawiają się nawiązania do narkotyków lub jest pokazane zażywanie narkotyków.



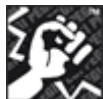
**Strach** Gra może przestraszyć młodsze dzieci.



**Hazard** Gry, które zachęcają do uprawiania hazardu lub go uczą.



**Seks** W grze pojawiają się nagość i/lub zachowania seksualne lub nawiązania do zachowań o charakterze seksualnym.



**Przemoc** Gra zawiera elementy przemocy.



**Online** Gra może grać online

# Challeng'e



- Ice Bucket challenge,
- Cinnamon challenge (2001, 2007, 2014),
- Wasabi challenge,
- Kylie Jenner Lip challenge,
- Blue Whale challenge.





# Wsparcie dla opiekunów

Materiały edukacyjne dla rodziców

## Biblioteka materiałów

Jak zapewnić dzieciom bezpieczeństwo w Internecie? Poczytaj materiały przygotowane przez ekspertów w tej dziedzinie.

ZOBACZ WIĘCEJ



## Filmoteka

Rodzicu, młody człowiek przebywa codziennie średnio 3 godz. 40 min. przed komputerem - sprawdź, na jakie zagrożenia jest narażony i jak im przeciwdziałać!

ZOBACZ



Warto umówić się z dzieckiem na przestrzeganie kilku zasad korzystania z cyfrowych narzędzi. Mamy dla Was przykładową

### umowę o korzystaniu z internetu

Jako odpowiedzialny użytkownik internetu zobowiązuję się przestrzegać poniższych zasad:



1. Będę ustalał z Wami czas, jaki mogę spędzać korzystając z internetu, gier i aplikacji. Zobowiązuję się używać wyłącznie takich, które zaakceptujecie.



2. Obiecuję powiedzieć Wam o wszystkim, co mnie w internecie zaniepokoi, zaskoczy albo przestraszy.



3. Nie będę bez Waszej zgody podawał w sieci żadnych informacji o sobie i mojej rodzinie, w szczególności takich jak: nazwisko, adres zamieszkania, czy numer telefonu.

Jako rodzice/opiekunowie będziemy pomagać Ci dbać o bezpieczeństwo w sieci, w związku z tym:



1. Zachęcimy Cię do korzystania z internetu, ponieważ wiemy, jak bardzo może Ci to pomóc w poznawaniu świata i wpływać na Twoje sukcesy w nauce.



2. Ze względu na Twoje bezpieczeństwo będziemy wymagać przestrzegania zasad określonych niniejszymi zasadami, oficjalnymi wytycznymi, do jakich celów wykorzystujesz Internet.



3. Obserwujemy, jak zawsze gdy przyjeżdżasz do nas z problemami, również tymi związanymi z korzystaniem z sieci.

## 10 porad dla rodziców

dotyczących bezpiecznego korzystania z Internetu przez dzieci.

### 1. Odkrywaj Internet razem z dzieckiem.

Był to pierwszą osobą, która zapozna dziecko z Internetem. Odkrywajcie wspólnie jego zasoby. Spróbujcie znaleźć strony, które mogą zainteresować Wasze pociechy, a następnie zróbcie listę przyjemnych im stron (pomocny będzie edukacyjny serwis internetowy – [www.siedaki.pl](http://www.siedaki.pl)). Jeśli Wasze dziecko sprawi, że Wy poruszacie się po Sieci, nie zrażajcie się – poproście, by było Waszym przewodnikiem po wirtualnym świecie.

### 2. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie.

Ucząc dziecko o niebezpieczeństwach związanych z nawiązywaniem nowych znajomości w Internecie. Podkreśl, że nie można ufać osobom poznanym w Sieci, ani też wierzyć we wszystko, co o sobie mówią. Ostrzeż dziecko przed ludźmi, którzy mogą chcieć zrobić im krzywdę. Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach kryjących się w Internecie i sposobach ich unikania.

### 3. Rozmawiaj z dziećmi o ryzyku umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w Sieci.

Dorośli powinni zrozumieć, że dzięki Internetowi dzieci mogą nawiązywać przyjaźnie. Jednakże spotkanie się z nieznanymi poznanymi w Sieci może okazać się bardzo niebezpieczne. Dzieci muszą mieć świadomość, że mogą spotykać się z nieznanymi wyłącznie po uzyskaniu zgody rodziców i zawsze w towarzystwie dorosłych lub przyjaciół.

### 4. Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu swoich prywatnych danych.

Dostęp do wielu stron internetowych przeznaczonych dla najmłodszych wymaga podania prywatnych danych. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że podając takie informacje, zawsze musi zapytać o zgodę swoich rodziców. Dziecko powinno zważać sobie sprawę z niebezpieczeństw, jakie może przynieść podanie swoich danych osobowych. Ustal z nim, żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego imienia, nazwiska, adresu i numeru telefonu.

# Wsparcie dla opiekunów

Ustalić z dzieckiem zasady korzystania z Internetu  
(np.: Fundacja Orange ma gotową umowę o korzystaniu z Internetu)

# Bezpieczne media

poradnik dla rodziców



- 2** Gdy idę z psem na spacer, do sklepu, do toalety, zostawiam telefon w pokoju
- 3** Pakuję do torby książkę, podróżując środkami komunikacji sięgam po nią. Głośna rozmowa przez telefon może przeszkadzać innym
- 4** Wspólnie z innymi ustaliam zasady korzystania z telefonu komórkowego. Mam na te zasady wpływ, jestem konsekwentny/a w ich przestrzeganiu. Zakładam sobie określoną liczbę minut oraz pory dnia, w których korzystam z telefonu.
- 5** Dbam o to, abym nie miał/a telefonu komórkowego zawsze przed oczami. Zamiast trzymać telefon cały czas w dłoni mogę bawić się pudełkiem po zapalkach.
- 6** Skupiam się na swoich obowiązkach. Długotrwałe korzystanie z telefonu w pracy/szkole prowadzi do nadmiernego

organizuję z bliskimi turniej gier planszowych

- 8** Nawiązuję z ludźmi bezpośrednie relacje. Na spotkaniu z przyjaciółmi spędzam czas tylko z nimi, a nie z telefonem w ręku. Umawiam się z innymi na wspólnie niekorzystanie z telefonu komórkowego.
- 9** Nie komunikuję się z innymi domownikami za pomocą telefonu komórkowego, portali społecznościowych przebywając z nim jednocześnie pod jednym dachem. Nie używam telefonu podczas posiłków i wspólnych spacerów.
- 10** Robię sobie własny detoks - celowo nie zabieram telefonu ze sobą kiedy idę do kina czy teatru. Wylaczam i zostawiam go w domu informując innych, że #jestemoffline
- 11** Poświęcam czas własnym pasjom i zainteresowaniom. Kiedy biegam czy jeżdżę na rowerze nie biorę ze sobą telefonu ze sobą. Odłączam się od aplikacji i słucham własnego organizmu
- 12** Wylaczam wszystkie powiadomienia push. Nie korzystam nałogowo z portali społecznościowych, wylaczam internet w komórce, dbam o swoją strefę prywatności.



## Wsparcie dla opiekunów

Przekazać wiedzę z zakresu cyberbezpieczeństwa – poradniki, kursy, ulotki, filmy



## Konfiguracja ustawień bezpieczeństwa w urządzeniach z połączeniem internetowym - co powoduje znaczne ograniczenie dostępu do szkodliwych treści.



# Wsparcie dla opiekunów

## ZAINSTALOWANIE PROGRAMÓW I APLIKACJI DO KONTROLI RODZICIELSKIEJ

Wśród licznej oferty warto zwrócić uwagę m.in. na:

1. Beniamin (Windows XP/Vista/7/8/10)
2. Norton Family (Windows, Android, iOS)
3. Kaspersky SafeKids (Windows, Android, iOS)
4. F-Secure SAFE (Windows, Android, iOS)
5. Mobikid (Android)
6. Kids Place (Android)
7. Aplikacja Chroń dzieci w sieci
8. Windows, Android, iOS - wbudowana





# Wsparcie dla opiekunów



## **Zainstalowanie bezpiecznej przeglądarki**

(w komputerze jak i na urządzeniu mobilnym – smartfonie i tablecie)

## **Przeglądarka BeSt (dla dzieci w wieku 3-10 lat)**

### Funkcje programu (użytkownik dziecko):

- blokada stron spoza katalogu Sieciakowego BeSt
- przeglądanie bezpiecznych stron internetowych
- wyszukiwanie stron przy użyciu słów kluczowych, nazwy i opisu
- wybieranie stron z ośmiu katalogów tematycznych
- możliwość wybrania stron według wieku użytkownika: 3+, 6+, 9+ lat
- proponowanie stron do programu
- zgłaszanie uwag do stron
- ocena stron
- zgłaszanie blokady stron

### Funkcje programu (opiekun):

- wyjście z programu ograniczone hasłem
- opcjonalne ograniczenie korzystania z innych programów podczas działania przeglądarki BeSt
- monitorowanie stron odwiedzanych przez dzieci
- monitorowanie stron zablokowanych
- blokada nieautoryzowanego zamknięcia programu
- blokada pobrania i zainstalowania oprogramowania z internetu, ochrona przed wirusami

# Filtry rodzicielskie - na poziomie karty SIM

## Bezpieczny Starter

Starter jest oparty o taryfę Orange SMART na kartę - otrzymujemy:

- 1. Blokadę treści dla dorosłych w internecie** - blokada niebezpiecznych treści. Dziecko nie ma dostępu do stron pornograficznych oraz stron promujących zachowania brutalne. Tego typu strony są automatycznie zablokowane. Usługi nie trzeba aktywować, jest ona automatycznie dostępna.
- 2. Blokadę połączeń z numerami specjalnymi** – jest to blokada rozmów i SMS-ów o podwyższonej opłacie, by skutecznie kontrolować koszty. Blokada jest włączona automatycznie już przy aktywacji startera.
- 3. Blokadę złośliwego oprogramowania** – próby zainfekowania telefonu Twojego dziecka złośliwym oprogramowaniem za pośrednictwem stron internetowych zostaną zablokowane.
- 4. Możliwość kontaktu z rodzicem nawet przy braku środków na koncie** – dzięki usłudze Numer bez limitu dziecko może zadzwonić do rodzica nawet przy braku środków na koncie. Usługa jest bezpłatna.
- 5. Darmowy dostęp do portalu Facebook w telefonie** w ramach pakietu Orange World w taryfie Orange SMART na kartę.
- 6. Podobne startery są dostępne u innych operatorów!**



# Wsparcie dla opiekunów

---

## Aplikacje

Warto zwrócić uwagę m.in. na:

Gallery Guardian – aplikacja skierowana do rodziców, aby chronić dzieci przed zjawiskiem sextingu. Algorytm sprawdza jak duża jest powierzchnia ciała jest widoczna na zdjęciu i powiadamia rodziców o wykonaniu nagiego zdjęcia.

# Wsparcie dla opiekunów

## Tutorial'e i kursy i filmy on-line oraz gry

Warto zwrócić uwagę m.in. na:

- a. Bezpiecznie TU I TAM – <https://fundacja.orange.pl/kurs/>
- b. Nadużywanie Internetu przez dzieci i młodzież – film
- c. Gra edukacyjna Bezpiecznie Tu i Tam



# Wsparcie dla opiekunów

## Telefony zaufania

**800 100 100** - telefon prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-15.00

[pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)

**800 12 12 12** - telefon prowadzony przez Biuro Rzecznika Praw Dziecka Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00.

[rpd@brpd.gov.pl](mailto:rpd@brpd.gov.pl)



**800 100 100**

telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci



**800 12 12 12**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka




Uważni  
rodzice



Rodzicielstwo to wyzwanie.  
Uważaj, żeby czegoś nie przegapić.

[UwazniRodzice.pl](http://UwazniRodzice.pl)



Być na bieżąco,  
aktualizować  
wiedzę

Polskie strony:

Niebezpiecznik:

<https://niebezpiecznik.pl>

Sekurak: <https://sekurak.pl>

Zaufana Trzecia Strona:

<https://zaufanatrzeciastrona.pl>

*Wojtek Bogusz, [frontlinedefenders.org](https://frontlinedefenders.org)*



## Zagraniczne strony:

- Security in-a-Box (Front Line Defender, Tactical Tech):  
<https://securityinabox.org>
- Surveillance Self-Defense (Electronic Frontier Foundation):  
<https://ssd EFF.org>
- Digital First Aid Kit (Digital Defenders Partnership):  
<https://www.digitaldefenders.org/digitalfirstaid>
- Information Security for Journalists (The Centre for Investigative Journalism):  
<http://www.tcij.org/resources/handbooks/infosec>
- Journalist Security Guide (Committee to Protect Journalists):  
<https://cpj.org/reports/2012/04/journalist-security-guide.php>
- Safer Journo (Internews): <https://saferjourno.internews.org>
- Salama: Risk Assessment For Journalists and Bloggers:  
<https://salama.io>
- LevelUp (Digital protection training community):  
<https://www.level-up.cc>

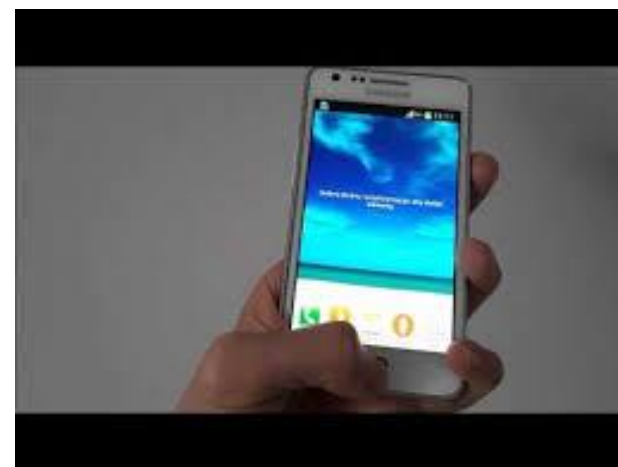
*Wojtek Bogusz, [frontlinedefenders.org](https://frontlinedefenders.org)*

# Jeśli doświadczasz cyberbullyingu:

- ❖ **NIE ODPOWIADAJ NA ZACZEPKI** – to uchroni Cię przed eskalacją wymierzonych w Ciebie działań;
- ❖ **JESTEŚ ŚWIADKIEM** – reaguj
- ❖ **NIE KASUJ WIADOMOŚCI, JAKIE DOSTAJESZ** – mogą okazać się jedynym dowodem w sprawie;
- ❖ **ZRÓB SCREEN** – to następny sposób na zabezpieczenie dowodów, niezbędny w sytuacji, gdy cyberbullying ma miejsce np. na czacie czy forum internetowym lub wtedy, gdy ośmieszające treści zostały zamieszczone na jakiejś stronie internetowej;

# Jak zrobić screen?

klawisz „Print Screen”,



1. Otwórz program tekstowy (np. WORD) lub do obróbki plików graficznych (np. PAINT).
2. Żeby wkleić tam Twój screen, naciśnij równocześnie klawisze „Ctrl” i „V”.
3. Zapisz plik!