



DZIECKO W ŚWIECIE INTERNETU

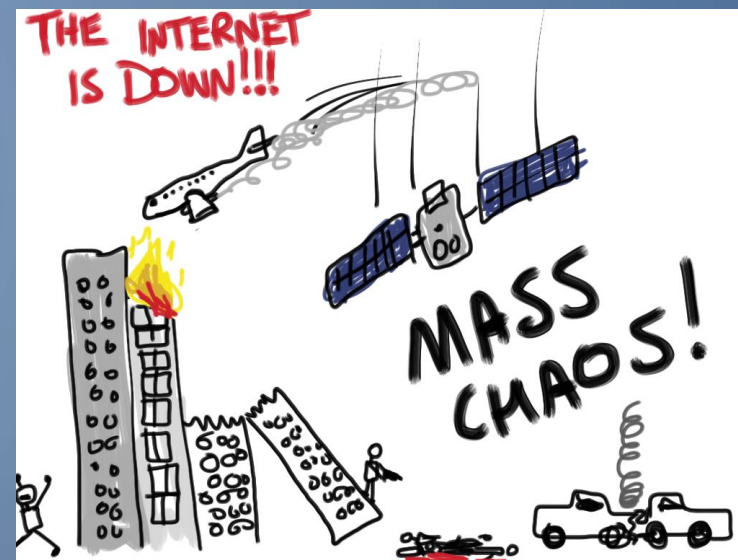
(PORADNIK DLA RODZICÓW DZIECI W WIEKU SZKOLNYM)

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 5 W KATOWICACH

To zdjęcie, autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-SA](#)

W DZISIEJSZYM ŚWIECIE ŻYCIE
BEZ INTERNETU DLA WIELU
OSÓB JEST NIE DO
WYOBRAŻENIA.

DOTYCZY TO DOROSŁYCH, MŁODZIEŻY I DZIECI.



[Ta placka](#), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-NC-ND](#)

DOSTĘP DO INTERNETU DAJE NAM WIELE KORZYŚCI:

- łatwy dostęp do informacji
- pomoc w pracy i nauce
- możliwość kontaktu z rodziną i znajomymi
- rozwijanie zainteresowań
- zamawianie/kupowanie różnych produktów i usług
- bankowość internetową
- spędzanie czasu wolnego, np. muzyka, filmy



To zdjęcie, autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-SA](#)

DZIECI W WIEKU SZKOLNYM KORZYSTAJĄ Z INTERNETU CORAZ WIĘCEJ. NAJCZĘŚCIEJ DO:

- grania w gry (w tym online)
- oglądania filmików, bajek
- rozmawiania z koleżankami/kolegami
- nauki



WSPÓŁCZESNA SZKOŁA CORAZ CZĘŚCIEJ WYKORZYSTUJE NOWOCZESNĄ TECHNOLOGIĘ

Nauczyciele i uczniowie korzystają m.in. z:

- tablic multimedialnych
- prezentacji
- filmów
- audiobooków



The image features a dark blue background with white, stylized circuit board traces in the corners. These traces consist of straight lines and small circles, resembling electronic components or data paths. The main text is centered in a bold, red, serif font.

**W CZASIE PANDEMII INTERNET
UMOŻLIWIŁ KONTYNUACJĘ NAUKI**

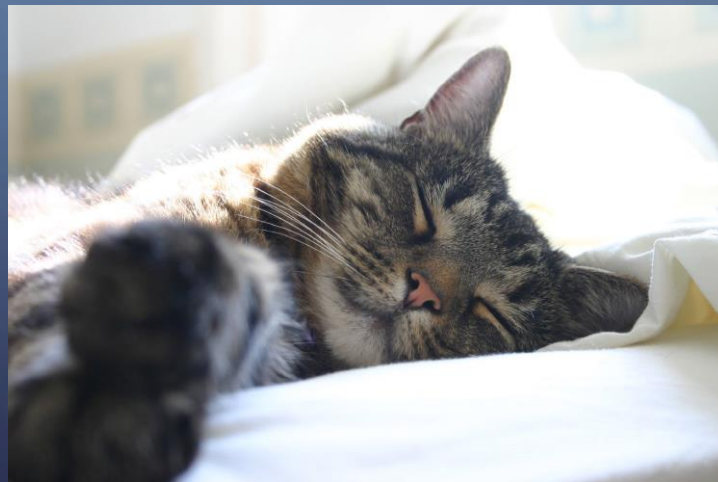
TAKA FORMA PRACY MA SWOJE PLUSY I MINUSY

NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE...

NIEODPOWIEDNIO UŻYWANE EKRANY MOGĄ BYĆ SZKODLIWE DLA ZDROWIA.

W PRZYPADKU DZIECI, CHODZI M.IN. O PROBLEMY ZWIĄZANE Z ROZWOJEM MIĘŚNI DŁONI, WADY POSTAWY, ZABURZENIA UWAGI CZY OPÓŹNIONY ROZWÓJ MOWY.

NIEZDROWE JEST TEŻ KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ EKRAKOWYCH PRZED SNEM - UTRUDNIA TO ZASYPIANIE I OBNIŻA JAKOŚĆ SNU.



[To zdjęcie](#), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY](#)

JAK CHRONIĆ DZIECKO W SIECI?

USTAL Z DZIECKIEM ZASADY KORZYSTANIA Z INTERNETU (TELEFONU, TABLETU)

- ✓ Ustal czas korzystania z urządzeń ekranowych (tablet, komputer, telefon)
- ✓ Wprowadź zasadę: 1 godzina przed snem bez ekranów
- ✓ Ustal rodzinną listę czynności bez ekranów, np. spacer, posiłki, zabawa...
- ✓ Usuń z sypialni dziecka komputer/laptop/tablet (zdarza się, że dzieci korzystają z nich bez wiedzy dorosłych)
- ✓ Dobrym pomysłem jest odkładanie i ładowanie telefonów w jednym wyznaczonym miejscu w domu
- ✓ Bądź przykładem – nie korzystaj z Internetu/telefonu np. podczas rozmowy z dzieckiem, wspólnej zabawy, jazdy samochodem (rowerem)

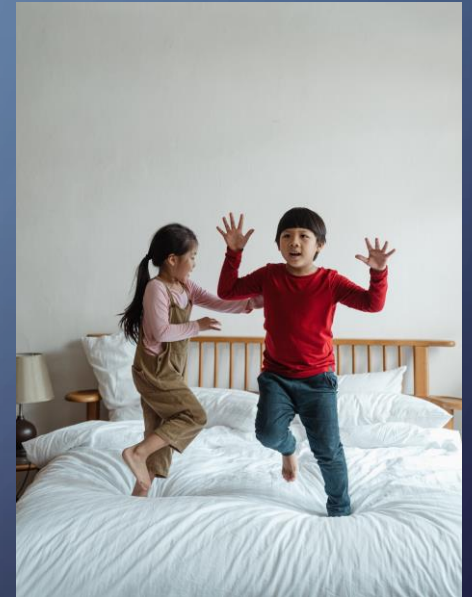
ZBYT DUŻA ILOŚĆ CZASU SPĘDZANEGO PRZED EKRADEM
KOMPUTERA/TABLETU/TELEFONU SZKODZI ZDROWIU
I MOŻE PROWADZIĆ DO UZALEŻNIENIA

W zależności od wieku, dzieci mogą korzystać z urządzeń ekranowych w pewnych ramach czasowych:

- dzieci 0-2 lat nie powinny korzystać w ogóle;
- dzieci 3-5 lat do 1 godziny dziennie (wspólnie z rodzicami, z podziałem na krótsze sesje, np. 20 min.)
- dzieci 6-12 lat do 2 godzin dziennie (pod kontrolą rodziców, dzieląc na krótsze sesje)
- dzieci powyżej 12 lat ok. 2-3 godziny dziennie (z podziałem na naukę i rozrywkę)

WARTO ZADBAĆ O ODPOWIEDNIĄ RÓWNOWAGĘ MIĘDZY CZASEM ONLINE A OFFLINE

- ✓ Zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej
- ✓ Pokaż dziecku, jak można spędzać czas wolny:
 - zagrajcie w ulubione gry planszowe, bierki, domino, itp.
 - poczytajcie książki
 - układajcie puzzle, itp.



UDOSTĘPNIJ DZIECKU TYLKO POZYTYWNE I BEZPIECZNE TREŚCI



- ❖ Kontakt z nieodpowiednimi treściami, tj. pornografia, przemoc, ma szkodliwy wpływ na prawidłowy rozwój społeczny, emocjonalny i moralny dziecka.
- ❖ Odpowiednio dobrane treści i aktywności online mogą pozytywnie wpłynąć na jego rozwój, w tym rozwój intelektualny.
- ❖ Ciekawe artykuły, wskazówki dotyczące m.in. Bezpieczeństwa w sieci:

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/>

ROZMAWIJ Z DZIECKIEM O JEGO DOŚWIADCZENIACH W SIECI



- Dobry kontakt z dzieckiem, czas na rozmowę i zainteresowanie jego sprawami są niezwykle ważne dla rozwoju dziecka i utrzymywania więzi. Jeśli mamy dobry kontakt z własnym dzieckiem, jest duża szansa, że zwierzy się nam ze swoich problemów, w tym związanych ze światem Internetowym.
- Dziecko powinno wiedzieć, że jeśli ma jakiś problem, np. czuje się przez kogoś zastraszone, zawstydzone, natrafiło na nieodpowiednie treści, ktoś namawia je do spotkania lub do zrobienia określonych rzeczy (np. wyzwania), to zawsze może zwrócić się o pomoc do rodzica, nauczyciela, pedagoga szkolnego.

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli:

tel.: 800 – 100 - 100

SKONFIGURUJ USTAWIENIA BEZPIECZEŃSTWA W URZĄDZENIU (KOMPUTER, TELEFON)

Udostępniając dziecku urządzenie z dostępem do Internetu, należy odpowiednio skonfigurować system operacyjny. Ograniczy to dostęp do szkodliwych treści.

- Jak to zrobić w przypadku tabletów i smartfonów z systemem Android ?

<https://youtu.be/K8--mztOu9s>

- Jak to zrobić na komputerze wyposażonym w system Windows 7?

<https://youtu.be/8EVI2JT8bhY>

ZAINSTALUJ PROGRAM DO KONTROLI RODZICIELSKIEJ

- Programy tego typu dają możliwość m.in. filtrowania treści, kontrolowania czasu i aktywności dziecka online.
- Aplikacje tego typu na tablety i smartfony dostępne są w sklepach online właściwych dla danego systemu operacyjnego.
- Użytkownicy komputerów pobiorą takie programy z sieci lub kupią je w sklepie. Część programów i aplikacji kontroli rodzicielskiej udostępnianych jest gratis, za inne trzeba zapłacić.
- Szukając takiego programu, warto zrobić rozpoznanie w Internecie i zapoznać się z informacjami producentów oraz opiniami użytkowników.

WARTO WIEDZIEĆ WIĘCEJ:

- <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/domowe-zasady-ekranowe%e2%80%af/>
- <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/moje-dziecko-naduzywa-sieci-co-robic/>
- <http://www.dzieckowsieci.pl/>
- <https://fundacja.orange.pl/kurs/>
- <https://800100100.pl/>
- <https://dyzurnet.pl/>

DO WSPÓLNEGO OBEJRZENIA Z DZIECKIEM:

FILMY Z SERII „OWCE W SIECI”

- https://www.youtube.com/watch?v=SXfLPd3FTiw&feature=emb_logo
- https://www.youtube.com/watch?v=oGQGk4HyLqw&feature=emb_logo
- https://www.youtube.com/watch?v=AO1RoZnz5dE&feature=emb_logo

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊

AGATA GROCHOWIECKA- PEDAGOG