

BEZPIECZNE MEDIA

Wiek dziecka

Według rekomendacji FDDS, **dzieciom do drugiego roku życia nie zaleca się kontaktu z tabletami i smartfonami**. W przypadku dzieci w wieku od 3 do 6 lat udostępnianie im urządzeń dotykowych powinno być decyzją przemyślaną i obdarowaną szeregiem zasad. Najważniejsze z nich to:

- Należy zapewnić dzieciom dostęp jedynie do bezpiecznych i pożytecznych treści, dostosowanych do ich wieku, za pośrednictwem odpowiednio zabezpieczonych urządzeń.
- Dzieci nie powinny korzystać z urządzeń mobilnych codziennie.
- Warto, żeby jednorazowo dzieci nie korzystały z urządzeń mobilnych dłużej niż 15 - 20 minut.
- Dzienny kontakt z wszelkimi urządzeniami ekranowymi nie powinien przekraczać 30 minut w przypadku dzieci młodszych, a 2 godziny w przypadku dzieci starszych.
- Nie należy udostępniać urządzeń mobilnych dzieciom przed snem. Korzystanie wtedy z tabletu/ smartfonu/ komputera przyczynia się do problemów z zasypianiem i wpływa na jakość snu dziecka.
- Nie należy traktować urządzeń mobilnych jako nagrody, a zakazu ich używania jako kary. Podnosi to w oczach dzieci atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich.

W sieci, tak jak poza nią, uczciwość i zasady kulturalnego zachowania obowiązują wszystkich. Zwróć na to uwagę, bo poczucie anonimowości i brak bezpośredniego kontaktu z odbiorcą powodują, że dzieci łamią te zasady w internecie. Netykieta nie jest jednym przyjętym kodeksem, zmienia się wraz z Internetem.

Netykieta

Oto kilka najbardziej podstawowych reguł:

- Komunikuj się kulturalnie i bez używania wulgaryzmów.
- Pisz z sensem i na temat.
- Nie pisz wiadomości wielkimi literami.
- Jeżeli stosujesz emotikony, rób to z umiarem.
- Nie zamieszczaj w sieci „ciężkich” grafik.
- Nie publikuj zdjęć na których są widoczne

inne osoby bez ich zgody.

- Nie publikuj materiałów bez podania źródła ich licencji.
- Nie zadawaj na forach pytań, które już są zadane.
- Nie wysyłaj spamu i „tańcuszków szczęścia”

Zdrowie

Nadmierne korzystanie z mediów przez dzieci i młodzież może mieć negatywny wpływ na ich zdrowie. Spędzanie godzin przed komputerem, w pozycji zaprzeczającej zasadom ergonomii i w złych warunkach oświetleniowych, może spowodować:

- skrzywienie kręgosłupa
- zanik mięśni
- otyłość
- zwyrodnienie stawów (zespół cieśni nadgarstka, będący efektem długotrwałego używania myszki)
- choroby wzroku (zespół suchego oka, wynikający z mniejszej częstości mrugania przed ekranem komputera)

Kontakty online, serwisy społecznościowe, czaty/komunikatory

- Profil powinien być zabezpieczony silnym hasłem i pamiętaj o konieczności trzymania go w tajemnicy.
- Na czatach/komunikatorach nie udostępniaj wszystkich informacji, o jakie proszą rozmówcy.
- Młodsze dzieci powinny mieć ograniczony dostęp do serwisów komunikacyjnych.
- Ostrzeż dziecko przed dodawaniem do grona znajomych osób, których nie zna osobiście.
- Poinformuj swoje dziecko o bezpłatnym Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111

Drogi Rodzicu!

POROZMAWIAJ

BĄDŹ OTWARTY

SPĘDŹ CZAS Z DZIECKIEM

WSPIERAJ

UŚWIADOM DZIECKO

POINFORMUJ...

Zapraszamy do Poradnika Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę i Fundacji Orange w trosce o bezpieczeństwo młodych internautów.