

Bezpieczeństwo telewizji i Internetu

Rodzice powinni wyznaczać granice czasu ekranowego. Czas ekranowy obejmuje telewizję, Internet i gry wideo. Media nie powinny zastępować wystarczającej ilości snu i aktywności.

Telewizja

Gdy dzieci rosną i rozwijają się, mogą ulegać wpływowi tego, co widzą i słyszą. Programy telewizyjne i strony internetowe mogą mieć walory edukacyjne, ale wiele dzieci ma kontakt z telewizją, która nie jest odpowiednia.

Rodzice mogą pomóc ograniczyć szkodliwe skutki korzystania z mediów, uważnie obserwując, co dziecko ogląda w telewizji i Internecie. Wybieraj dziecku programy do oglądania. Zawsze planuj, co twoje dziecko obejrzy w telewizji.

- Oglądaj telewizję wspólnie z dzieckiem. Rozmawiajcie o tym, co wydarzyło się w programie. Rozmawiajcie o tym, co w programie było dobre lub złe. Rozmawiajcie o różnicy między rzeczywistością a udawaniem.
- Nie zakładaj, że wszystkie kreskówki są akceptowalne i odpowiednie. Wiele kreskówek przedstawia przemoc.
- Unikaj wykorzystywania telewizji jako „babysittera”.
- Zachęcaj dziecko do zabawy i ćwiczeń. Zaplanuj inne ciekawe zajęcia dla dziecka, aby miało do wyboru inne opcje niż telewizja.

Bezpieczeństwo w Internecie

- Ustaw komputer we wspólnej strefie domu. Dzięki temu możesz monitorować sposób użytkowania.
- Korzystaj z kontroli rodzicielskiej i ustawień filtrowania w komputerze.
- Dodawaj do Ulubionych strony często odwiedzane przez twoje dzieci, aby ułatwić dostęp.
- Obserwuj kartę kredytową i rachunki telefoniczne pod kątem nietypowych opłat.
- Korzystaj ze wspólnego konta e-mailowego z dzieckiem, aby móc je monitorować.

Wskazówki dla dzieci

- Nigdy nie ujawniaj **ŻADNYCH** osobistych informacji. Na przykład: swojego miasta, wieku, prawdziwego imienia ani szkoły, do której chodzisz.
- **NIGDY** nie zgadzaj się spotkać osobiście z kimś poznanym online.
- **NIGDY** nie udostępniaj swoich zdjęć komuś, kogo nie znasz.
- Jeżeli otrzymasz wiadomość e-mailową, przez którą czujesz się niekomfortowo lub masz poczucie zagrożenia, od razu powiedz o tym rodzicom. Nie odpowiadaj...
- Pamiętaj, że ludzie mogą podawać się za kogoś, kim nie są w rzeczywistości.