



---

## Zasady bezpieczeństwa w Internecie

- 1.** Ustal z dzieckiem zasady korzystania z sieci adekwatne do jego wieku, takie jak: maksymalny czas spędzany w sieci, serwisy i strony internetowe, które może odwiedzać, sposoby reagowania na niebezpieczne sytuacje.
- 2.** Umieść komputer w powszechnie dostępnym miejscu w domu. Bądź obok swojego dziecka, kiedy surfuje po Internecie.
- 3.** Naucz dziecko zasady ograniczonego zaufania do osób i treści, na które trafia w sieci. Jeśli dopuszczasz możliwość kontaktów dziecka z osobami poznanymi w Internecie, kontroluj te znajomości. Reaguj na wszelkie podejrzanym sytuacje! Zapewnij dziecko, że w sytuacji zagrożenia zawsze może liczyć na Twoją pomoc!
- 4.** Naucz dziecko chronić prywatność. Jeżeli zgadzasz się na korzystanie przez dziecko z serwisów społecznościowych, pomóż mu stworzyć bezpieczny profil, maksymalnie chroniący jego prywatność.
- 5.** Przekonaj dziecko, by zawsze konsultowało z Tobą materiały, które publikuje w Internecie. Naucz je rozważności w takich sytuacjach.
- 6.** Nie narażaj dziecka, publikując bezkrytycznie jego zdjęcia w sieci!
- 7.** Chronić komputer dziecka przed niewłaściwymi treściami. Upewnij się, że na komputerze Twojego dziecka działa zaktualizowany program antywirusowy i zaporę sieciową. Używaj filtra antyspamowego chroniącego program e-mailowy. Stosuj dostępne na rynku oprogramowanie filtrujące. Korzystaj z programów kontroli rodzicielskiej. Pamiętaj jednak, że żaden program nie jest w stanie zastąpić uwagi rodzica.
- 8.** Upewnij się, że Twoje dziecko korzysta z gier adekwatnych do jego wieku, np. na podstawie oznaczeń PEGI.
- 9.** Sprawdź szkołę swojego dziecka. Upewnij się, że opracowała i wdrożyła system zapobiegania i reagowania na cyberprzemoc.
- 10.** Naucz dziecko szacunku dla innych internautów i przekonaj je, że nawet pozornie niewinne żarty potrafią bardzo krzywdzić.

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Olsztynie  
psycholog Małgorzata Stolarska

---

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Olsztynie

10-516 Olsztyn, Plac J.Bema 5

tel. (0 89) 527-03-46 NIP: 739-32-79-852