

Aby zapewnić dziecku bezpieczeństwo pracy na komputerze podłączonym do sieci, warto stosować się do pewnych wskazówek:

1. Ustalenie z dzieckiem zasad korzystania z komputera i internetu.
Powinny one obejmować także limit godzinowy i cele wykorzystywania komputera i sieci. Zasady takie można spisać z dzieckiem w formie umowy.
2. Zapewnienie odpowiednich warunków pracy
Komputer ucznia powinien być ustawiony tak, by w monitorze nie odbijało się światło. Odległość oczu od monitora powinna wynosić 40-75 cm. W trakcie pisania nadgarstki powinny mieć oparcie. Należy zapewnić odpowiednią pozycję stóp. Jeśli stopy dziecka nie sięgają ziemi możemy wykorzystać specjalny podnóżek lub inny przedmiot, który spełni jego funkcję. Podczas dłuższej pracy przy komputerze należy co pół godziny robić kilkuminutowe przerwy i wykonać kilka ćwiczeń ruchowych (skłony, pajacyki), dać odpocząć oczom patrząc np. na zieleń za oknem.
3. Rozmawianie z dzieckiem o jego doświadczeniach w sieci
Dzięki temu będziemy na bieżąco z doświadczeniami dziecka, poznamy jego preferencje, zobaczymy efekty jego aktywności online, damy mu szansę na pochwalenie się osiągnięciami (ważne, żeby je zauważać i doceniać). Rozmowa o doświadczeniach online będzie pomocna w zauważeniu niepokojących zdarzeń – również tych związanych z kontaktem z niebezpiecznymi treściami. Warto też zapewnić ucznia, że w problematycznej sytuacji, zawsze może zwrócić się do rodzica i spokojnie porozmawiać.
4. Jak najczęstsze towarzyszenie dziecku podczas korzystania z internetu.
Warto pokazywać dzieciom ciekawe i wartościowe strony internetowe, edukacyjne kanały na YouTube oraz inne aktywności w sieci.
5. Zgłaszanie nielegalnych i szkodliwych treści
W przypadku natknięcia się na nielegalne treści można zgłaszać je na policję lub do współpracującego z nią punktu kontaktowego www.dyzurnet.pl
6. Skonfigurowanie urządzeń z których korzysta uczeń.
Większość urządzeń mogących mieć dostęp do sieci pozwala ograniczenie dostępu do szkodliwych treści.
Aby sprawdzić jak skonfigurować urządzenie można zapoznać się z filmami instruktażowymi:
Windows 7: <https://youtu.be/8EVI2JT8bhY> (w nowszych systemach zabezpieczenia mogą znajdować się w Panelu sterowania jako Opcje rodzinne)
Android (smartfon, tablet): <https://youtu.be/tj7XOimLugU>
iOS (iPhone, iPad): <https://youtu.be/K8--mztOu9s>
7. Korzystanie z oprogramowania ograniczającego aktywność dziecka w internecie.
Aby ograniczyć możliwość wchodzenia na strony internetowe można także skorzystać z jednego z darmowych programów pozwalających na ograniczanie treści z których mogą korzystać dzieci:
Kurupira Web Filter <https://tiny.pl/tzqzi>
Kaspersky Safe Kids (wersja darmowa i płatna) <https://www.kaspersky.pl/safe-kids>
Visikid <https://tiny.pl/tzq3b>
8. Blokowanie możliwości korzystania z aplikacji, które nie są przeznaczone dla dzieci.
Aby zablokować działanie programów zainstalowanych na komputerze można wykorzystać darmowy program Savelt!: <https://tiny.pl/tzxht>
9. Pamiętanie, że pozytywne strony Internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami - Internet jest źródłem wiedzy, więc warto pozwolić swojemu dziecku w świadomy i bezpieczny sposób w pełni korzystać z jego bogactwa.

dzieckowsieci.pl
cyfrowobezpieczni.pl
bezpieczneinterneciaki.pl

Jeśli chcecie Państwo dowiedzieć się więcej, zapraszamy do wysłuchania podcastu <https://www.youtube.com/watch?v=hXYqp0H5VOU> lub skorzystania z darmowego kursu online Fundacji Orange: <https://fundacja.orange.pl/kurs/>