

Jakie zagrożenia wiążą się z pracą w internecie? - informacje dla rodziców

Jakie zagrożenia dotyczą dzieci? Otóż przede wszystkim dziecko może być narażone na niebezpieczeństwo w wyniku udostępnienia swoich danych osobowych nieuprawnionym, kontakt z oszustami czy też nieświadomy udział w działaniach niezgodnych z prawem. Dlatego rolą rodziców jest:

- uświadomienie dzieciom w jaki sposób korzystać z sieci,
- wyjaśnienie jakich zachowań unikać,
- uprzedzenie jakie mogą być skutki niewłaściwych zachowań.

zagrożenie	na czym polega/czym grozi	jak go unikać/jak pomóc
Niechciane i nieodpowiednie dla dzieci treści	Dziecko korzystając z Internetu może napotkać treści prezentujące przemoc lub pornografię, może zostać poddane psychomanipulacji nawołującej do popełnienia przestępstw, hazardu, narkotyków lub samobójstwa.	<ul style="list-style-type: none"> • Trzeba uczyć dzieci odpowiedzialności, unikania zagrożeń. • Stosować zapory, blokady niepożądanych treści -stosując dostępne na rynku pakiety zabezpieczające np. cenzor, opiekun, strażnik ucznia lub inne mechanizmy wbudowane w aplikacje serwerowe, programy filtrujące.
Nękanie w Internecie	<ul style="list-style-type: none"> • Przemoc werbalna czyli wyzywanie, poniżanie, ośmieszanie, straszenie, szantaż. • Zamieszczanie w Internecie kompromitujących materiałów także sfalszowanych. <p>Ofiara ma trudną sytuację, gdyż usunięcie kompromitujących materiałów jest często niemożliwe, trudno także odnaleźć sprawcę bez pomocy odpowiednich służb, gdyż w Internecie istnieje wysoki poziom anonimowości.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tego trudno uniknąć, może dotyczyć każdego – warto jednak rozmawiać z dzieckiem, aby unikało niewłaściwych środowisk rówieśniczych. • Nie lekceważyć problemu, gdy dziecko go zgłasza, nie wystarczy dziecku powiedzieć, żeby się nie przejmowało. • Być dla dziecka oparciem i podejmować kroki oczekiwane przez dziecko, gdyż konsekwencje są niejednokrotnie najgorsze z możliwych, czyli prowadzą nawet do samobójstwa.
Kontakt z przestępcami	<ul style="list-style-type: none"> • Uwiedzeniem dziecka przez osobę dorosłą. • Zwabienie w celu kradzieży. • Zwabienie w celu 	

	<p>zgwałcenia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Porwanie. • Zwabienie w celu pozbawienia życia. • Nie zawieranie znajomości przez Internet. • Uczenie dziecka, by nie ufało osobom próbującym się przypodobać przez Internet. • Nie zamieszczanie swoich danych w Internecie. • Nie prowadzenie aktywności dającej możliwość kontaktu z dzieckiem nieznajomych (portale społecznościowe, blogi). 	
<p>Uzależnienie od Internetu</p>	<p>Nadużywanie Internetu ma bardzo negatywny wpływ na funkcjonowanie w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej, rodzinnej.</p> <p>Dziecko uzależnione od Internetu spędza w sieci tak dużo czasu, że brakuje go na naukę, spotkania z przyjaciółmi, rodzicami, rodzeństwem. Doprowadza to do zaniku więzi rodzinnych, utratę przyjaciół, a może doprowadzić do fobii społecznej lub szkolnej, zaburzenia w normalnym funkcjonowaniu, utratę dotychczasowych zainteresowań, zaburzenia osobowości, zacieranie granic pomiędzy światem wirtualnym i realnym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrolować czas spędzany przy komputerze przez dziecko. • Zachęcanie do innych form aktywności, rozwijania zainteresowań. • Spędzanie czasu z dzieckiem. • Poszukanie pomocy, jeśli problem zostanie rozpoznany.

Wskazówki dla uczniów:

1. Nie rozmawiaj z nieznajomymi.
2. Nie ufaj osobom, które nawiązują z tobą kontakt.
3. Nigdy nie umawiaj się z osobami poznanymi za pośrednictwem Internetu bez wiedzy rodziców.
4. Nigdy nie używaj webkamery podczas rozmowy z osobą której nie znasz.

5. Gdy coś cię przestraszy lub zaniepokoi, wyłącz monitor i powiedz o tym rodzicom.
6. Mów swoim rodzicom o wszystkim, co sprawiło, że czujesz się zakłopotany używając Internetu.
7. Nie wysyłaj wiadomości osobom, których nie znasz.
8. Nie wysyłaj przez Internet swoich zdjęć lub zdjęć rodziny bez zgody rodziców.
9. Nie podawaj danych osobowych na stronach, których nie znasz..
10. Nie klikaj w linki, których nie znasz.
11. Nie otwieraj plików niewiadomego pochodzenia.
12. Nie zezwalaj na zapamiętywanie twoich haseł komputerowi innemu niż twój prywatny.
13. Używaj programów antywirusowych i antyspamowych.
14. Używaj komunikatorów tylko do kontaktów ze znajomymi.
15. Jeśli staniesz się ofiarą cyberprzemocy, zwróć się do rodziców.
16. Korzystaj z komputera umiarkowanie, gdyż długotrwałe szkodzi zdrowiu i może być przyczyną wielu innych problemów.

Zorganizowania bezpiecznego i funkcjonalnego miejsca do nauki dziecka.

Rodzice powinni:

- w miarę możliwości dostosować ławki i krzesła dzieci do ich wzrostu i wagi ciała,
- zapewnić odpowiednie oświetlenie, wentylację i ogrzewanie w pomieszczeniu.

Każdy rodzic powinien sprawdzić czy miejsce do nauki dziecka na pewno jest odpowiednie do zaistniałej sytuacji i jest bezpieczne dla dziecka spędzającego wiele godzin dziennie przy biurku. Aby zniwelować negatywne skutki spędzania tak dużej ilości czasu w jednej pozycji, należy dostosować ławki i krzesła dzieci do ich wzrostu, zgodnie z zasadami ergonomii.

Przede wszystkim w pomieszczeniu, w którym uczy się dziecko, powinno być zapewnione właściwe:

- oświetlenie,
- wentylacja,
- ogrzewanie.

Poza tym, rodzice powinni znać również zasady utrzymywania prawidłowej postawy przy nauce. Warto więc przekazać rodzicom wskazówki w tym zakresie.

Zasady prawidłowego siedzenia

1. Podeszwy stóp w butach lub kapciach powinny płasko spoczywać na podłodze.
2. Między udami a spodem blatu stołu/biurka powinien być zachowany prześwit, umożliwiający swobodne poruszanie nogami.
3. Uda od spodu nie powinny być uciśnięte przez krawędź siedziska.
4. Wysokość stołu/biurka powinna być dobrana tak, żeby łokcie w przybliżeniu były na tym samym poziomie co przednia krawędź płyty stołu/biurka, gdy ramiona są w pozycji swobodnego opuszczenia.
5. Oparcie krzesła powinno sztywno podierać plecy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.
6. Między oparciem a siedziskiem powinien być zachowany odpowiedni odstęp, umożliwiający swobodny ruch dolnej części ciała.

Istotne odpowiednie usytuowanie komputera

Zasadnym jest także poinformowanie rodziców, by umieścili komputer jako narzędzie pracy w takim miejscu, by unikać nadmiernego obciążania:

- narządu wzroku niewłaściwie ustawionym monitorem w stosunku do źródła światła,
- kręgosłupa w wyniku jego niewłaściwego ułożenia podczas całogodzinnej pracy z komputerem.

Zasady właściwego usytuowania sprzętu komputerowego

1. Monitor należy go usytuować bezpośrednio na blacie, a nie na podwyższeniu.
 2. Monitor warto ustawić bokiem do okien.
 3. Źródła światła nie powinny utrudniać widoczności zawartości monitora
 4. Komputer należy tak ustawić, aby unikać odbicia światła słonecznego od ekranu.
 5. Należy stosować oświetlenie, które nie uszkadza narządu wzroku.
 6. Klawiatura i mysz powinny się znajdować na blacie lub wysuwanej szufladzie.
 7. Do myszy warto stosować podpórki pod nadgarstek.
 8. Dziecko powinno siedzieć na krześle biurowym.
 9. Należy wybrać właściwe stoliki i krzesła, z odpowiednim oparciem na właściwej wysokości.
 10. Jeśli z tego samego stanowiska korzystają dzieci w różnym wieku, np. rodzeństwo, byłoby dobrze gdyby młodsze dziecko mogło używać podnóżków.
 11. Jeśli w pokoju znajduje się więcej niż jedno stanowisko pracy, należy zadbać o zachowanie odległości pomiędzy stanowiskami.
- [Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 \(Dz. U. z 2020 r. poz. 493\) - § 1.](#)

Małgorzata Celuch