

# \* Małe robaczki

## „wciągaczki”



Zagrożenia w sieci czyhające na dzieci



\* dostęp do internetu:

\* wiedza

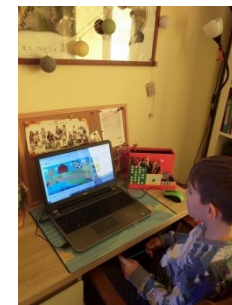
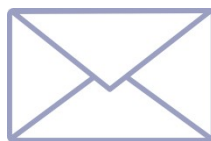


\* poczta elektroniczna

\* sklepy on-line

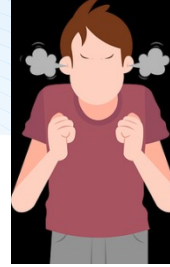
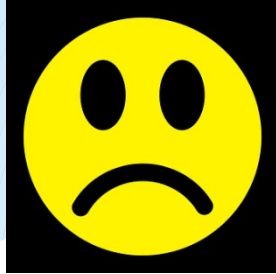
\* nauka zdalna

\* komunikatory internetowe

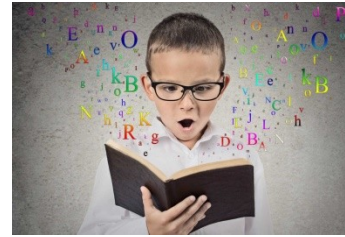


\* **Dobre strony technologii**

\* zbyt długi czas przed komputerem - złe samopoczucie

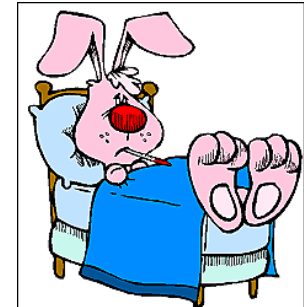


\* pogorszenie wzroku

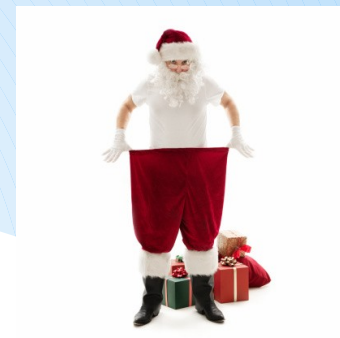
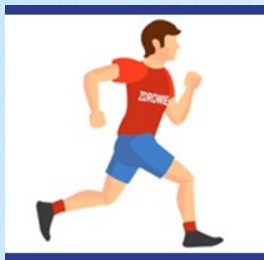


\* brak kondycji fizycznej

\* zmniejszenie odporności na choroby



# \* Komputer i nasze zdrowie



# \* wskaż przeciwieństwa

wesoły-smutny, szczupły-otyły, zdrowy- chory, miły-zły



- \* z internetu korzystaj z umiarem, oglądaj filmy, słuchaj muzyki, ucz się w obecności rodziców
- \* graj w gry edukacyjne w obecności rodziców, unikaj gier, w których jest przemoc
- \* korzystaj z komputera 15 – 30 minut w ciągu dnia (możesz nastawić budzik na ustalony czas) Ustalamy limity na ekrany bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia.

DO 2 R.Ż zero ekranów

OD 2-5 LAT do jednej godziny, dobrym pomysłem jest ustalenie dnia lub dni, np. weekendu, bez urządzeń ekranowych,

- \* odległość ekranu od oczu dziecka nie powinna być mniejsza niż 80 centymetrów
- \* dbaj o kondycję fizyczną- chodź na spacer, graj w sportowe gry, gimnastykuj się, pływaj, przeznacz na ruch przynajmniej godzinę dziennie,

## \* Dobre rady



- \* nie korzystaj z urządzeń podczas jedzenia
- \* bawmy się z kolegami i rodzicami bez ekranów



- \* ograniczaj czas przed ekranem w podróży



- \* nie zasypiaj w pokoju, gdzie znajduje się ekran, nie należy korzystać z urządzeń mobilnych przed snem, promieniowanie emitowane przez monitory tabletów i smartfonów, źle wpływa na zasypianie

\* **Dobre rady**



## \*Co zrobić, aby twoje dziecko było bezpieczne w sieci:

- rozważ zainstalowanie oprogramowania do kontroli rodzicielskiej,
- nie pozostawiaj dziecka samego w sieci – pokaż mu dobre strony Internetu, pokaż jak może rozwijać swoje pasje, ale ostrzeż je także o zagrożeniach, które mogą z niego płynąć,
- \* <http://fdds.pl/> - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę,
- \* <http://fdds.pl/best/> - bezpieczna przeglądarka dla dzieci
- \* <http://www.saferinternet.pl/> - bezpieczeństwo dzieci on-line
- \* [www.necio.pl](http://www.necio.pl)- serwis pomocny przy stawianiu pierwszych kroków w sieci przez przedszkolaków
- \* [www.best.fdn.pl](http://www.best.fdn.pl)- przeglądarka udostępniająca bezpieczne strony internetowe dla najmłodszych, katalog bezpiecznych aplikacji mobilnych, aplikacje podzielone są na kategorie wiekowe,
- \* [www.bezpieczneinterneciaki.pl](http://www.bezpieczneinterneciaki.pl) oraz [www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl)- strony z informacjami na temat bezpiecznego korzystania z internetu
- \* [mamatatatablet.pl/](http://mamatatatablet.pl/)- strona z informacjami na temat bezpiecznego korzystania z urządzeń mobilnych
- \* <http://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/?fbclid=IwAR1g6kE7RnTS30T4XXJCbC9-JaHlQa3SduEjziY7LzQ5XLwk2viUmsJQ/>- strona z informacjami na temat bezpiecznego korzystania z urządzeń mobilnych

 **Dziękuję**