

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU

Problemowe korzystanie z Internetu – nadmierne, rodzące problemy psychologiczne, społeczne i zdrowotne zaangażowanie w korzystanie z pewnych aplikacji Internetu (głównie związanych z interaktywnością) mające wyraźne cechy zachowania nałogowego).

Dotyczy szerokiego zakresu aktywności człowieka związanego z wykorzystywaniem jego możliwości:

- **granie w gry**
- **surfowanie po sieci**
- **hazard w sieci**
- **zakupy w sieci**
- **cyberseks**
- **korzystanie z mediów społecznościowych**
- **kompulsywne poszukiwanie informacji**

CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE?

1. **Kontrolować czas (ustalić limity czasowe w ciągu dnia, tygodnia).**
2. **Konsekwentnie egzekwować przestrzegania ograniczeń czasowych.**
3. **Rozwijać alternatywne aktywności dziecka i przeznaczać czas na ich rozwój.**
4. **Wypracowywać zdrowe nawyki życiowe (aktywność fizyczna w ciągu dnia, spanie o stałej porze, posiłki bogate w warzywa i owoce).**
5. **Wypracowywać zdrowe nawyki korzystania z sieci (przerwy podczas korzystania z Internetu, nie korzystanie z sieci podczas innych aktywności, nie używanie Internetu do nagradzania czy karania).**
6. **Kontrolować, z jakich funkcji Internetu dziecko korzysta, rozmawiać o zagrożeniach – cyberprzemoc).**
7. **Być w kontakcie ze swoim dzieckiem, słuchać, dbać o jakość wspólnie spędzanego czasu.**