**🛡️ Bezpieczeństwo w sieci – poradnik dla rodziców**

**1. Zrozum świat online**

* Internet to dla dzieci przestrzeń nauki, zabawy i kontaktu z rówieśnikami.
* Obok wartościowych treści istnieją też zagrożenia: cyberprzemoc, nieodpowiednie treści, oszustwa, uzależnienia.
* Kluczowe jest towarzyszenie dziecku w korzystaniu z sieci, a nie jedynie kontrola.

**2. Ustal jasne zasady korzystania z Internetu**

* Określ **czas online** – np. maksymalnie 1-2 godziny dziennie (dostosowane do wieku).
* Ustal **miejsca korzystania z urządzeń** - najlepiej w przestrzeni wspólnej, nie   
  w sypialni.
* Naucz dziecko zasad:
  + nie udostępnia danych osobowych, adresu, numeru szkoły, zdjęć bez zgody,
  + nie otwiera podejrzanych linków i załączników,
  + nie spotyka się z osobami poznanymi w sieci bez obecności dorosłego.

**3. Bądź obecny i zainteresowany**

* Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co robi w Internecie - tak samo jak o szkole czy znajomych.
* Pytaj, jakie gry i aplikacje lubi, kogo obserwuje, co go interesuje.
* Traktuj Internet jako naturalną część jego świata, a nie tabu.

**4. Naucz rozpoznawania zagrożeń**

* **Cyberprzemoc** - wyśmiewanie, obrażanie, publikowanie kompromitujących materiałów.
* **Sexting i nieodpowiednie treści** - dzieci mogą otrzymać wiadomości lub zdjęcia, których nie powinny oglądać.
* **Scamy i oszustwa** - fałszywe konkursy, linki, prośby o pieniądze.
* **Uzależnienie od sieci** - brak innych zainteresowań, trudności ze snem, drażliwość bez telefonu.

**5. Skorzystaj z narzędzi ochronnych**

* Zainstaluj **kontrolę rodzicielską** (np. Family Link, Microsoft Family Safety).
* Włącz **filtry treści** i tryb bezpiecznego wyszukiwania (np. YouTube Kids).
* Aktualizuj system i programy, używaj **antywirusa**.

**6. Ucz odpowiedzialności i empatii**

* Przypominaj, że w sieci obowiązują te same zasady co w realnym życiu: szacunek, uczciwość, uprzejmość.
* Rozmawiaj o konsekwencjach publikowania zdjęć i komentarzy - raz wrzucone do Internetu mogą zostać tam na zawsze.

**7. Co zrobić w sytuacji zagrożenia?**

* Jeśli dziecko zetknie się z przemocą - nie obwiniaj go, wysłuchaj i wesprzyj.
* Zrób **zrzuty ekranu** i zgłoś sprawę w szkole, do administratora serwisu, a w poważniejszych przypadkach - na policję.
* Możesz skorzystać z pomocy:
  + **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111**,
  + **Helpline.org.pl**,
  + **Dyżurnet.pl** - zgłaszanie nielegalnych treści w sieci.

✅ **Najważniejsze przesłanie**: Internet nie jest wrogiem, ale wymaga mądrego towarzyszenia dziecku. Bezpieczeństwo buduje się przede wszystkim poprzez rozmowę, zaufanie i wspólne zasady.