

## Zagrożenia w sieci

Gry komputerowe mogą wspierać rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci. Jednak nadmierne granie może powodować problemy z koncentracją uwagi przez dłuższy czas, zaniedbywanie nauki, aktywności fizycznej, kontaktów rodziną i kolegami. Może ono prowadzić również do rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet zaniedbywania czynności takich, jak jedzenie czy sen. W skrajnych przypadkach doprowadzić nawet do uzależnienia.

**W związku z następującym zagrożeniem dla bezpieczeństwa uczniów korzystających z technologii informacyjno-komunikacyjnych przekazuję informacje dla rodziców dotyczące zachowania bezpieczeństwa w korzystaniu z gier komputerowych<sup>1</sup>**

- Określ zasady dotyczące czasu, jaki twoje dziecko może przeznaczyć na gry komputerowe.
- Zadbaj o to, aby dziecko nie grało codziennie, ale też nie rób tradycji z tej formy spędzania czasu.
- Zainteresuj się, w co gra twoje dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia. Porozmawiaj z dzieckiem o grach, z których korzysta, sprawdź, czego może się z nich nauczyć.
- Zanim kupisz swojemu dziecku grę, upewnij się, że jest odpowiednia do jego wieku. Może ci w tym pomóc system oceny gier PEGI.
- Zwróć uwagę, czy w zachowaniu twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.
- Upewnij się, że twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych.
- Sprawdź, czy gra jest pozbawiona mikropłatności.
- Pamiętaj, że istnieją minigry, które nie wymagają instalacji, a zawierają treści nieodpowiednie dla dzieci.
- Zwróć uwagę na to, czy w grze można kontaktować się z innymi graczami. Jeśli tak – sprawdź, czy znajomości, jakie zawiera twoje dziecko, są bezpieczne. Kontakt z innymi użytkownikami może być potencjalnym źródłem niebezpiecznych sytuacji i podejmowania ryzykownych zachowań.

### **Gdzie można uzyskać pomoc<sup>2</sup>**

W celu uzyskania porad i wskazówek rodzice mogą dzwonić pod nr telefonu 800 100 100, oferujący bezpłatną i anonimową pomoc dla dorosłych (rodziców, nauczycieli, pedagogów). Dzieci i młodzież, którzy potrzebują pomocy, chcą z kimś porozmawiać o swoich problemach mogą dzwonić pod nr telefonu 800 121212 (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Rzecznika Praw Dziecka).

---

<sup>1</sup> Wskazówki pochodzą z broszury pt.: „Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie-reagowanie. Gry komputerowe”. Broszura dostępna jest pod adresem: <https://www.ore.edu.pl/materialy-dopobrania/category/55-profilaktyka-agresji-i-przemocy>.

<sup>2</sup> Więcej o bezpieczeństwie dzieci i młodzieży w Internecie: [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl), [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl), [www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl), [www.kursor.edukator.pl](http://www.kursor.edukator.pl), [www.safeinternet.pl](http://www.safeinternet.pl), [www.plikifolder.pl](http://www.plikifolder.pl).