



Rady dla dzieci jak bezpiecznie korzystać z Internetu

Pamiętaj!

Nigdy nie masz pewności, z kim rozmawiasz i kto naprawdę znajduje się po „drugiej stronie monitora”. Ktoś może podać, że ma 15 lat, a w rzeczywistości będzie miał lat 50.

1. Nie ufaj osobom poznanym przez Internet

2. Unikaj spotkań z osobami poznanymi przez Internet!

Jeżeli już musisz to zrobić wybierz miejsce publiczne (najlepiej jakąś kawiarnię) i koniecznie poinformuj o wyjściu rodziców lub inną osobę dorosłą! W razie nieprzewidzianych sytuacji opiekunowie będą wiedzieć, gdzie Cię szukać.

4. Poruszając się po wirtualnym świecie zawsze bądź ostrożny Nie zdradzaj nikomu swoich danych osobowych, takich jak imię, nazwisko, adres zamieszkania czy numer telefonu. Nie ujawniaj też do jakiegoskoły chodzisz, ani ile masz lat.

3. W sieci warto używać pseudonimu

Wymyśl sobie taki, który będzie w jakimś stopniu określał Twoje zainteresowania, ale nie pozwoli Cię zidentyfikować. Unikaj dodawania informacji o swoim wieku (roku urodzenia). Jako źródło inspiracji może Ci posłużyć imię ulubionej gwiazdy muzyki czy bohatera książki.

5. Hasła są jak klucze do Twojego domu! Nigdy nikomu ich nie podawaj!

Używaj silnego hasła dostępu (powinno zawierać duże i małe litery, cyfry i znaki specjalne np. !, @, #, itd. oraz nie powinno być krótsze niż 8 znaków). Staraj się nie używać haseł, zawierających imiona najlepszych przyjaciół czy zwierząt. Podpowiedzi do hasła konfiguruj tak, żeby odpowiedź nie była jednoznaczna i prosta do odgadnięcia.

6. Nie używaj tych samych haseł do wielu kont!

Korzystanie z jednego hasła dostępu do wielu kont (nawet na portalach społecznościowych) powoduje, że w razie włamania do jednego konta, zagrożone atakiem stają się wszystkie pozostałe.

7. Nie pozwalaj na zapamiętywanie haseł przez przeglądarkę internetową

Zgodnie z zasadą, że rzeczy raz umieszczone w wirtualnym świecie pozostają w nim na zawsze. Zastanów się dobrze, zanim wyślesz wiadomość e-mail czy SMS. Kiedy klikniesz „wyślij”, nie będziesz mógł tego cofnąć. Każda wiadomość pozostawia swój ślad. Nawet jeśli skasujesz ją u siebie na komputerze nie oznacza to, że zniknęła z cyberprzestrzeni.

8. Bądź ostrożny z umieszczaniem zdjęć w Internecie

Dzięki temu osoby, które mogą korzystać z Twojego komputera nie będą mogły zalogować się na Twoje konta, czyli mówiąc wprost, nie będą miały możliwości podszycia się pod Ciebie.

9. Unikaj pisania wiadomości pod wpływem emocji

Zastanów się dobrze, zanim wyślesz wiadomość e-mail czy SMS. Kiedy klikniesz „wyślij”, nie będziesz mógł tego cofnąć. Każda wiadomość pozostawia swój ślad. Nawet jeśli skasujesz ją u siebie na komputerze nie oznacza to, że zniknęła z cyberprzestrzeni.

10. Unikaj Geolokalizacji

Pozwala na śledzenie Twojego położenia przez osoby, przed którymi chciałbyś je ukryć. W dodatku korzystanie z geolokalizacji to dla złodzieja idealna wiadomość, że nikogo nie ma w domu.

11. Zadbaj o ustawienia prywatności na kontach portali społecznościowych

Korzystasz z takich serwisów jak Facebook, Instagram czy Twitter? Postaraj się skonfigurować swoje konto tak, abyś podawał jak najmniej informacji o sobie.

12. Nie używaj obraźliwych słów

W Internecie obowiązują te same zasady co w prawdziwym życiu. Traktuj swoich rozmówców tak samo, jakbyś chciał żeby i Ciebie traktowano.

13. Używaj dobrego programu antywirusowego

Dzięki temu osoby, które mogą korzystać z Twojego komputera nie będą mogły zalogować się na Twoje konta, czyli mówiąc wprost, nie będą miały możliwości podszycia się pod Ciebie.

14. W razie jakichkolwiek wątpliwości jak postąpić w nowej dla Ciebie sytuacji, poproś o radę swoich rodziców lub innych dorosłych, którym ufasz.

Bezpieczeństwo dzieci w sieci wskazówki dla rodziców

DZIECI DO 10 ROKU ŻYCIA

1. Towarzysz dziecku podczas pierwszych doświadczeń w Internecie. Upewnij się, że jesteś w pobliżu, podczas gdy Twoje dziecko stawia pierwsze kroki w wirtualnym świecie. To idealny moment, by być przewodnikiem w tej niezwykle przygodzie.

2. Ustal warunki korzystania z Internetu. Jako rodzic powinienes ustalić pewne zasady. Dobrą praktyką jest kontrola czasu i godzin w jakich dziecko korzysta z Internetu.

3. Bądź dobrym przykładem. Dzieci zazwyczaj biorą przykład ze swoich rodziców. Dotyczy to zarówno życia codziennego jak i aktywności w Internecie. Dobre nawyki członków rodziny w szybkim czasie przełożą się na dobre nawyki dzieci.

DZIECI W WIEKU 11 do 14 LAT

1. Używaj narzędzi kontroli rodzicielskiej. Skorzystaj z możliwości oferowanych przez najnowsze technologie. Narzędzie ESET Parental Control umożliwia blokowanie pojedynczych stron Internetowych oraz całych kategorii witryn zawierających potencjalnie niebezpieczne dla dzieci treści. Pozwala także na ustalenie limitu czasu korzystania z Internetu i gier. Jednocześnie ESET Parental Control nie ogranicza swobody dziecka - daje możliwość poproszenia rodzica o udostępnienie konkretnych stron, które są blokowane i z których dziecko chciałoby skorzystać.

2. Naucz dziecko, aby nie ujawniało w sieci informacji mogących je zidentyfikować. Niezwykle ważne jest, aby uświadomić dziecko, że w wirtualnym świecie nie każdy jest przyjacielem, a niektóre osoby mogą chcieć je skrzywdzić. Wyjaśnij niebezpieczeństwa związane z ujawnieniem swojego adresu, numeru telefonu oraz aktywności szkolnych i poza szkolnych. Ustal jasną regułę, by dziecko prosiło Cię o zgodę przed publikowaniem swoich zdjęć.

3. Prowadź otwarty dialog. Zachęć swoje dziecko, aby było otwarte i swobodnie pytało Cię o rzeczy napotkane w Internecie. Jeśli to możliwe, ustaw komputer w miejscu, w którym większość czasu spędza cała rodzina, i gdzie mogłoby korzystać z niego pod Twoim nadzorem (np. kuchnia, salon).

DZIECI W WIEKU 15 do 18 LAT

1. Nikt nie powinien znać ich hasła
Doskonale wiemy, jak złożeni potrafią być nastolatki, ale upewnij się, że Twoje dziecko zna dobre praktyki związane z hasłami dostępu. Przedstaw mu zasadę, by hasło traktować tak samo jak klucz do Waszego domu – nikt poza nim nie powinien go mieć. Szanuj prywatność swojego nastoletniego już dziecka, ale zadbaj o zapewnienie z jego strony, że nigdy nie poda hasła obcej osobie i nie udostępni go w świecie realnym czy wirtualnym.

2. Natychmiast zgłaszaj przypadki stalkingu i cyberprzemocy.
Wróć na chwilę pamięcią do czasów szkolnych. Przypominasz sobie osoby, które dokuczały innym w szkole? W dzisiejszych czasach wiele z nich przeniosło swoje działania do Internetu. Uświadom dziecko, że każde niepożądane działanie i zachowanie ze strony osób trzecich winno być natychmiast zgłaszane. Rodzicom

3. Transakcje finansowe - tylko dla dorosłych.

Zakupy w Internecie nie stanowią problemu pod warunkiem, że dokonywane są w bezpieczny sposób. Dopóki nie masz pewności czy Twoje dziecko w pełni rozumie konieczność stosowania środków ostrożności, powinieneś zobowiązać go, aby tego typu transakcje dokonywane były wyłącznie pod Twoim nadzorem.

5 dodatkowych rad dla Rodziców

1. Załóż w systemie Windows nowe konto dla swojego dziecka. To pierwszy krok, aby aktywnie kontrolować jego obecność w Internecie. Rola administratora powinna być zawsze po stronie dorosłego.
2. Aktualizuj oprogramowanie antywirusowe i narzędzia kontroli rodzicielskiej.
3. Monitoruj historię przeglądanych stron. Pusta historia to dobry pretekst do rozmowy.
4. Upewnij się, że nieużywana kamera internetowa jest odłączona lub zasłonięta.
5. Sprawdź ustawienia profilu swojego dziecka na portalu społecznościowym. Upublicznianie informacji bez ograniczeń może być ryzykowne.

Opracowano na podstawie informacji ze strony www.twojedzieckowsieci.pl

Higiena pracy przy komputerze

Zasady bezpiecznej i higienicznej pracy z komputerem

- Nie wolno pracować bezpośrednio przy monitorze komputera (prawidłowa odległość wynosi od 40cm do 75 cm).
- Nie wolno spożywać posiłków oraz napoi przy komputerze.
- Nie wolno wycierać mokrą szmatką obudowy znajdującej się pod napięciem
- Nie wolno samowolnie naprawiać sprzętu komputerowego
- Nie wolno podłączać do komputera żadnych urządzeń oraz wkładać płyt CD lub DVD bo mogą zawierać wirusa.
- Właściwie ustalamy czas jaki powinniśmy spędzić przy komputerze.

12 porad dla rodzica „Jak skutecznie zachęcić i wspierać dziecko w nauce”

1. Traktuj naukę dziecka jako rzecz świętą.

Nie przerywaj mu, nie wołaj do telefonu, wyłącz wszelkie źródła dźwięku. Niech dziecko widzi, że traktujesz to bardzo poważnie.

2. Zarządz, że wszystkie dzieci uczą się w tym samym czasie.

Niech żadne wtedy nie ogląda telewizji i nie gra na komputerze, a telefony będą wyciszone. To podstawowy błąd rodziców: pozwolić, by jedno z dzieci się bawiło, gdy drugie się uczy.

3. Pokaż, jak bardzo cenisz rozwijanie pasji.

Samodzielnie napisany referat, reeseach w książkach i internecie, zrobienie makiety – takie działania przyniosą dziecku więcej korzyści i satysfakcji.

4. W dni wolne staraj się rozszerzać wiedzę dziecka.

Daj mu okazję, żeby błysnęło w domu tym, czego się nauczyło w szkole. Zabierz je do muzeum. Jeśli teraz uczy się o skałach, niech to będzie Muzeum Ziemi. Poznaje muzykę Chopina? Wykorzystaj to jako okazję do wyjazdu do Żelazowej Woli.

5. Naucz dziecko traktować naukę jak wyzwanie.

Pokazuj mu, jak wartościowe jest robienie czegoś, czego jeszcze nigdy się nie robiło, a co wydaje się trudne. Np. piecz ciasta, które wydają się skomplikowane do zrobienia, rozwiązuj najtrudniejsze krzyżówki.

6. Wpajaj mu pogląd, że mądrość to coś, nad czym trzeba pracować.

Jeśli uważasz, że ludzie po prostu rodzą się inteligentni albo nie, nie licz na to, że twoje dziecko będzie lubiło się uczyć. Po co ma to robić, skoro i tak od tego IQ mu nie wzrośnie?

7. Oceniając ludzi zmień kryterium. Na kryterium mądrości.

„Marek jest bardzo mądry, prawda? Dużo czyta”. Kładź nacisk na wytrwałość, a nie na efekty.

8. Chwal dziecko za prawdziwy wysiłek i upór.

Nigdy nie szafuj lekko rozdawanymi pochwałami i nie zachęcaj dziecka do oszukiwania dla uśpienia poczucia winy.

9. Uważaj, jakie bajki czytasz maluchowi.

Większość naszych tradycyjnych bajek swoją fabułę opiera na szczęśliwym przypadku, czyli sukces bohatera zależy od ślepego losu. Nie czytaj dziecku, że księżniczkę uwięzioną w wieży uwolnił książę, ale o tym, że przez wiele lat plotła linę z pajęczyny i sama się uwolniła.

10. Jak najczęściej mów dziecku o swoich błędach.

I o tym, jak bardzo pomogły ci się nauczyć czegoś nowego. Wspominaj je z przyjemnością i mów, że były szansą do pokazania twojej wytrwałości.

11. Nie chwal dziecka z byle co, bo zrozumie, że masz niskie oczekiwania i nie cenisz wysiłku.

W Europie mamy prawdziwą obsesję na punkcie poczucia wartości i chwalimy dzieci bez opamiętania, za wszystko. Gdy coś im przychodzi łatwo albo zrobiły byle jak i zostaną pochwalone – zniechęcą się do nauki.

12. Podkreślaj sukcesy, zamiast braków.

Jeśli dziecko ma ogromne problemy z jednym przedmiotem, zachęć je, by na lodówce pojawiła się kartka: „Co już umiem”. Codziennie przed snem zapiszcie na niej to, czego dziś dziecko się dobrze nauczyło oraz to, w czym już jest kompetentne. Nawet jeśli to będą tylko dwie daty lub cztery słówka czy jedna definicja. Zwróć uwagę dziecka, jak szybko kartka się zapełniała, o ile stał się mądrzejszy przez te kilka dni.

Zaczerpnięte z artykułu Ewy Nowak – pedagoga, terapeutki na MiastoDzieci.pl

Jak pomóc dziecku w nauce?

- Od pierwszych dni w szkole przyzwyczajaj dziecko do systematycznego uczenia się.
- Codziennie sprawdzaj, czy odrobiło lekcje.
- Ogranicz oglądanie telewizji – odciąga ona dziecko od nauki.
- Zapewnij dostęp do pomocy naukowych: encyklopedii, słowników itp., a także możliwości sprawdzania informacji w internecie.
- Zachęcaj do oglądania filmów edukacyjnych.
- Nie karz za niepowodzenia szkolne, chwal natomiast za najmniejsze nawet sukcesy, bo to pozwoli dziecku uwierzyć w siebie i swoje możliwości.
- Postaraj się wytworzyć w domu atmosferę poszanowania nauki – rozmawiajcie o ciekawych książkach, oglądajcie wartościowe filmy, w tym również dokumentalne.
- Nie odsyłaj dziecka do lekcji za karę, nauka będzie się wówczas kojarzyła z przykrością.

Pokaż dziecku, jak odpowiednio się uczyć

Niektórzy rodzice, gdy dzieci przynoszą słabsze oceny – decydują: odtąd uczymy się wspólnie. Nie jest to jednak najlepsza metoda. Naukę pozostaw dziecku, zapewniając mu jednocześnie odpowiednie warunki i kontrolując postępy. Kiepskie oceny często są bowiem skutkiem braku umiejętności uczenia się oraz braku właściwego miejsca do nauki.

Rodzice zapytani o to, gdzie powinno się uczyć dziecko, zwykle odpowiadają, że w swoim pokoju przy biurku. Dzieci często wolą jednak uczyć się w salonie przy włączonym telewizorze czy przed komputerem. Ale w takich warunkach trudno skupić się nad tekstem czy zrozumieć zadanie.

Dlatego w pierwszej kolejności warto zadbać o odpowiednie miejsce do nauki – biurko uprzątnięte z rzeczy rozpraszających uwagę, właściwie oświetlone. To również forma pomocy w nauce.

Motywacja wynika również z odpowiedzialności. Należy systematycznie wpajać dziecku przekonanie, że trzeba się uczyć, a nawet, że jest to jego obowiązek. Jeśli obudzimy w dziecku poczucie, że jest pewien zakres jego obowiązkowych działań i jest się za to odpowiedzialnym to jesteśmy dobrymi rodzicami i nauczycielami.

Motywacja to także pochodna sukcesu. Dzieci potrzebują sukcesów, nawet więcej niż dorośli – i jako rodzice doskonale o tym wiecie. Sukces zaczyna się od bieżącej pochwały, a w dalszej kolejności wynika z wyraźnego, pełnego rodzicielskiej miłości, zauważenia i uznania

działań dziecka. Najlepiej aby potwierdził się też dobrą oceną, ale nie jest ona najważniejsza i tego również należy dziecko nauczyć.

Organizacja. Konieczność opracowania rytmu nauki, a nawet pewnego grafiku działań z tym związanych jak i przygotowanie odpowiedniego, ergonomicznego miejsca pracy to temat przewijający się w pozostałych artykułach naszego cyklu. Poczytajcie o tym. Dobra organizacja będzie zdecydowanie sprzyjać motywacji dziecka do nauki. Wbrew pozorom, dzieci lubią porządek.

Koncentracja. Dobra praca wymaga spokoju i dobrej kondycji umysłowej. To nic nowego i doskonale o tym wiemy. Dobra koncentracja to także pochodna dobrego nastroju i pozytywnego nastawienia. Zadbajmy o to.

Jak i kiedy dziecko powinno odrabiać lekcje?

Tu też sprawa nie jest taka prosta. Wielu rodziców wymaga, by dziecko siadało do nauki natychmiast po powrocie ze szkoły, zapominając, że ono także ma prawo czuć się zmęczone i musi odpocząć. Lekcji nie powinno się odrabiać tuż po obfitym obiedzie. Z drugiej strony późny wieczór również nie jest dobrą porą na naukę.

Najlepsze są godziny popołudniowe, ale w tym czasie w mieszkaniu musi być cicho. Jeśli dziecko ma trudności z zabraniem się do pracy, powinno zacząć od przedmiotów, które nie sprawiają mu problemów. Gdy zaś łatwo się męczy, lepiej, by zaczęło naukę od najtrudniejszego przedmiotu.

Jak organizować naukę dziecka w domu

1. Należy od początku przyzwyczaić dziecko do wykonywania zadań domowych o tym samym czasie – rodzic winien być konsekwentny w przestrzeganiu przyjętej zasady,
2. Wykonywanie zadań powinno odbywać się stale w tym samym miejscu (najlepiej, jeśli będzie to własny pokój i własne biurko), w ciszy, spokoju oraz odpowiednim oświetleniu.
3. Przed przystąpieniem do odrabiania lekcji dziecko powinno przygotować sobie potrzebne przybory.
4. Ważne jest stopniowanie trudności – najpierw należy wykonywać zadania trudniejsze, które wymagają więcej energii, a później przejść do zadań łatwiejszych.
5. Podczas pracy nie należy rozpraszać uwagi dziecka, nie odrywać od pracy, nie obciążać go innymi pracami, nie absorbować pobocznymi tematami.
6. Istotne jest by stosować, gdy zachodzi konieczność, małe przerwy w nauce.
7. Po wykonaniu każdego zadania, wymagającego od dziecka wysiłku, należy je pochwalić, obdarzyć uwagą.
8. Pomoc rodziców musi być przemyślana, nie może to być wyręczanie dzieci z ich obowiązków.
9. Należy stworzyć w domu odpowiednią atmosferę poszanowania nauki np.:
gromadzenie odpowiedniej literatury, którą dziecko może wykorzystać do nauki, itp.