

Bezpečnost na internetu

Tipy pro rodiče a pečovatele



Pomozte svému dítěti budovat zdravé návyky při používání přístrojů s obrazovkami – omezujte čas strávený před obrazovkou, od nulového používání obrazovky u dětí ve věku od 0 do 2 let až po věkově přiměřenou dobu u dětí ve věku do 10 až 12 let. U dospívajících ve věku od 13 do 18 let by se čas strávený před obrazovkou stále ještě měl regulovat, aby jim zbylo dostatek času na studium a osobní setkávání s přáteli.



Zkontrolujte, zda jsou aplikace a hry přiměřené věku vašeho dítěte.



U mladších dětí (do 12 let) by se konzole a zařízení měly používat pouze v přítomnosti dospělé osoby.



Nepovolujte používat zařízení v koupelně, ložnici nebo u jídla.



Věnujte pozornost tónu jejich konverzací online a při hraní her. Všimněte si varovných signálů.



Zkuste trávit nějaký čas na internetu společně – požádejte své dítě, aby se s vámi podívalo na svůj oblíbený obsah.



Nekritizujte „jejich nesmysly“ – pomozte svému dítěti vytvořit si vlastní úsudek (získáte také představu o tom, co jim jejich algoritmus nabízí).



Povzbuzujte své dítě, aby se vám svěřilo, když se na internetu něčeho obává – ujistěte je, že mu pomůžete, neobviníte je, nepotrestáte ani mu neseberete zařízení.



Pokračujte v rozhovorech o bezpečnosti na internetu neustále během toho, jak vaše dítě roste, a to i ve věku od 16 do 18 let a později.



Vyvarujte se sharentingu pečlivě zvažte sdílení fotografií nebo videí svých dětí nebo náctiletých na internetu. Cizí osoby a umělá inteligence mohou tyto informace využívat mnoha způsoby.



Jděte příkladem – nezůstávejte „přilepeni“ ke svému zařízení, když jsou blízko vaše děti. Věnujte jim pozornost, kterou si zaslouží, a nenechte si ujít důležité okamžiky a rozhovory s vaším dítětem.

