

Bezpečnosť online

TIPY PRE RODIČOV A OPATROVATEĽOV



Pomôžte svojmu dieťaťu vybudovať si zdravé návyky pri používaní obrazoviek – obmedzte čas strávený pred obrazovkou, od žiadneho používania obrazovky v prípade detí vo veku od narodenia do dvoch rokov až po vekovo primerané časové limity v prípade detí vo veku do desať až dvanásť rokov pod vašim dohľadom. V prípade dospelujúcich vo veku od 13 do 18 rokov by sa malo stále diskutovať o obmedzeniach času stráveného pred obrazovkou, aby mali dostatok času na učenie a osobné stretnutia s priateľmi.



Skontrolujte, či sú aplikácie a hry primerané veku vášho dieťaťa.



V prípade mladších detí (do 12 rokov) **by sa konzoly a zariadenia mali používať len v prítomnosti dospelého osoby.**



Nedovoľte používanie zariadení v kúpeľni, v spálni alebo pri jedle.



Venujte pozornosť tónu ich rozhovorov online a počas hrania hier. Všímajte si varovné signály.



Trávte spolu čas online – požiadať svoje dieťa, aby si s vami pozrelo svoj obľúbený obsah.



Nekritizujte záujmy dieťaťa – pomôžte mu vytvoriť si vlastný úsudok (získate aj predstavu o tom, aký obsah mu navrhuje algoritmus).



Povzbudzujte svoje dieťa, aby sa s vami porozprávalo, ak sa obáva niečoho online – uistite ho, že mu pomôžete, nebudete ho obviňovať ani trestať a nevezmete mu zariadenie.



Pokračujte v rozhovoroch o bezpečnosti online aj v období, keď vaše dieťa dospieva – aj vo veku od 16 do 18 rokov a neskôr.



Vyhýbajte sa „sharentingu“ (uverejňovaniu obsahu týkajúceho sa detí) – dôkladne si premyslite, či uverejníte fotografie alebo videá svojich detí alebo dospelujúcich online. Neznámi ľudia a umelá inteligencia môžu tieto informácie využiť mnohými spôsobmi.



Buďte vzorom – keď sú vaše deti pri vás, nebuďte prílepení k svojmu zariadeniu. Venujte im pozornosť, ktorú si zaslúžia, a nepremeškajte dôležité momenty a rozhovory so svojím dieťaťom.

