

ZÁVISLOST NA INTERNETU A PC

Vedle pozitivních stránek užívání internetu se setkáváme i s negativy, mezi něž patří:

- nebezpečí šíření virů a spyware,
- nebezpečí zneužití osobních dat,
- možnost kontaktu s nežádoucím jedincem nebo
- s nevhodnými informacemi
- **Pravidla** pro děti a rodiče
- **Bezpečnější Internet** - Děti a rodiče
 - o Listina dětských práv na internetu
 - o **Desatero bezpečného internetu pro rodiče**
 - o Rodinná smlouva o bezpečném užívání internetu

Nebezpečí závislosti na počítači se může projevit závislostí na e-mailové nebo „chatové“ komunikaci, na online okruzích, burzách, online akcích, online nakupování, online pornografii a počítačových hrách. Prostřednictvím diskusních skupin (chatů) a elektronické pošty jsou děti ohroženy možnými pachateli pedofilních forem sexuálního a komerčního zneužívání. Nemálo dětí sleduje pornografii, dětské formy nevyjímaje, na internetu. **Přístup k internetu je velmi jednoduchý** - děti mohou využívat připojení z počítačů v domácnosti, ve škole, v internetových kavárnách a klubech.

Některé děti a mladí dospívající lidé se stávají závislými na internetu a jeho žádaných stránkách. **Klesá** jejich **schopnost komunikovat** s opačným pohlavím. Dochází k redukci komunikace na pasivní prohlížení obrázků internetu. Přitom tvrdá pornografie může za určitých okolností vést až k násilnému chování a k problémům v intimním životě. Nelze opominout i nebezpečí přetížení organismu při dlouhodobém sezení u obrazovky monitoru s nebezpečím poškozování páteře a dalších negativních dopadů na zdraví. U malých dětí hrozí i poškození kůry CNS.

Víte jak vaše dítě používá internet?

Pamatujte, že i když děti toho mohou vědět o internetu víc, vy máte nejvíc zkušeností a znalostí co se týká možných hrozeb pro rodinu i pro dítě, pořádku a pravidel chování.

Některé poznatky o chování dětí na Webu:

- Děti jsou si vědomy, že o internetu vědí víc než jejich rodiče.
- Většina dětí ví, že nemají poskytovat osobní údaje, ale přesto jsou ochotny uvádět víc informací, než by povolili rodiče.
- 14% dětí se osobně setkala s někým, koho poznaly prostřednictvím internetu, ale jen 4% rodičů připouští, že k tomu mohlo dojít.
- 44% dětí, které surfují internetem navštívilo pornografické stránky.
- 30% dětí vidělo webové stránky obsahující násilí, zatímco tuto možnost připouští jen 15% rodičů.
- Děti i rodiče se shodují na skutečnosti, že internet je užitečným zdrojem informací a zábavy :)

Pravidla pro děti
k bezpečnějšímu používání internetu

1. Nikdy nesděluj adresu svého bydliště, telefonní číslo domů nebo adresu školy, kam chodíš, jména a adresy rodičů a rodinných příslušníků i jejich telefonní čísla do práce, někomu, s kým jsi se seznámil/a prostřednictvím internetu, jestliže Ti to rodiče (nebo lidé, kteří se o Tebe starají) přímo nedovolí.
2. Pokud se neporadíš s rodiči, neposílej nikomu po internetu fotografii, číslo kreditní karty nebo podrobnosti o bankovním účtu a vůbec **žádné osobní údaje**.
3. Nikdy nikomu, ani nejlepšímu příteli, neprozradíš heslo nebo

Pravidla pro rodiče
k bezpečnějšímu používání internetu

1. **Nechte se dítětem poučit o službách**, které používá, a ujistěte se o jejich obsahu. Tím zlepšete svou znalost internetu.
2. Nikdy svému dítěti nedovolte setkání o samotě s někým, s kým se seznámil na internetu, bez Vaší přítomnosti. Pokud k setkání svolíte, své dítě doprovodte.
3. **Zajímejte se o internetové kamarády svých dětí** stejně jako se zajímáte o jejich kamarády ve škole.
4. Základem při komunikaci rodiče s dítětem je otevřenost. Při nepříjemných zkušenostech dítěte s děsivým obsahem nebo nepříjemným člověkem není řešením trestat dítě

přihlašovací jméno své internetové stránky nebo počítače.

4. **Nikdy si bez svolení rodičů nedomluvej osobní schůzku s někým, s kým jsi se seznámil/a prostřednictvím internetu.** Doma musíš bezpodmínečně vědět, kam jdeš a proč. I když Ti rodiče (nebo lidé, kteří se o Tebe starají) dovolí se s takovým člověkem sejit, nechod' na schůzku sám/sama a sejděte se na bezpečném veřejném místě.
 5. Nikdy nepokračuj v chatování, když se Ti bude zdát, že se tam probírají věci, které Tě budou přivádět do rozpaků nebo Tě vyděsí. Vždy o takovém zážitku řekni rodičům (nebo lidem, kteří se o Tebe starají).
 6. Nikdy neodpovídej na zlé, urážlivé, nevkusné nebo hrubé e-maily. Není Tvoje vina, že jsi tyto zprávy dostal/a. Když se Ti to stane, oznam to rodičům.
 7. Nikdy neotvírej soubory přiložené k elektronickým zprávám (e-mailům), pokud přijdou od lidí nebo z míst, které neznáš. Mohou obsahovat viry nebo jiné programy, které by mohly zničit důležité informace a významně poškodit software počítače.
 8. Vždy řekni rodičům (nebo lidem, kteří se o Tebe starají) o všech případech nepříjemných, vulgárních výrazů na internetu, totéž platí pro obrázky s vulgární tematikou.
 9. Vždy buď sám/sama sebou a nezkoušej si hrát na někoho, kým nejsi (na staršího, na osobu jiného pohlaví apod.).
 10. Vždy pamatuj na následující pravidlo a chovej se podle něho: jestliže některá webová stránka bude obsahovat upozornění, že je určena jen pro dospělé nebo jen pro lidi od určitého věku, musí se to respektovat a ti, kteří nevyhovují kritériím nemají takovou stránku otevírat.
 11. Domluv se s rodiči na pravidlech používání internetu a poctivě je dodržuj. Především se domluv, kdy můžeš internet používat a jak dlouho.
 12. Provždy si zapamatuj další pravidlo: když Ti někdo na internetu bude nabízet něco, co zní tak lákavě, že se to nepodobá pravdě, nevěř mu - není to pravda.
 13. Jestliže na internetu najdeš něco, o čem jsi přesvědčen, že je to nelegální, oznam to rodičům.
- nebo mu dokonce bránit používat internet, ale poradit mu, jak se v budoucnu nepříjemným zkušenostem vyhnout. Jak se rodič při podobné situaci zachová, určuje, zda se mu dítě svěří i v budoucnu.
5. Na místo s nevhodným obsahem se může dítě dostat zcela náhodou. Pro tyto případy neexistuje stoprocentní ochrana a vyplatí se spíše vychovávat dítě tak, aby si podobné skutečnosti interpretovalo způsobem odpovídajícím jeho věku, protože s dítětem nemůžete trávit všechnu volný čas.
 6. Riziko vstupu na stránku s nevhodným obsahem lze snížit jednak prostřednictvím možností zabudovaných přímo do internetového prohlížeče, jednak prostřednictvím speciálních programů obsahujících nepřetržitě aktualizovaný seznam stránek pro děti nevhodných. Tyto programy bývají k dispozici zdarma.
 7. Uvažujte o společné e-mailové schránce se svými dětmi.
 8. Dávejte si pozor na soubory, které dítě z internetu stahuje a ukládá je na disk.
 9. **Sledujte, kolik času dítě u počítače stráví. Nepohybuje se ve světě virtuálních her častěji než na hřišti? Nepohybuje se víc na chatu a nekomunikuje s anonymními osobami (skrytými za chatovými přezdívkami) častěji než se svými kamarády? Nepozorujete u něj projevy připomínající závislost na chatování či počítačových hrách? Nedovolte, aby virtuální realita dítě příliš pohltila!**
 10. O radu při výchově dětí ke správnému užívání internetu můžete požádat pedagoga, psychologa či pracovníky internetových firem.