

## DBI 2021

Dzień Bezpiecznego Internetu 2021 obchodzimy 9 lutego pod hasłem „Dzień Bezpiecznego Internetu: Działajmy razem!”. DBI ma na celu przede

wszystkim inicjowanie i propagowanie działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych, zaznajomienie rodziców, nauczycieli i wychowawców z problematyką bezpieczeństwa online oraz promocję pozytywnego wykorzystywania internetu.

### PORADY DLA MŁODZIEŻY ZASADY BEZPIECZNEGO INTERNETU

1. Zabezpiecz swój sprzęt - komputer, tablet, telefon - zainstaluj antywirus, pamiętaj o aktualizacjach, nie klikaj w nieznane linki i nie pobieraj podejrzanych załączników.
2. Dbaj o swoją prywatność - nikomu nie ujawniaj swoich haseł.
3. Szanuj siebie - dbaj o swój pozytywny wizerunek w sieci.
4. Szanuj innych - nie wyzywaj, nie obrażaj, nie hejtuj.
5. Szanuj swój czas - zachowaj umiar w spędzaniu czasu w sieci.
6. Bądź krytyczny - nie wszystkie informacje w sieci są prawdziwe.
7. Pomyśl zanim wrzucisz - to co wrzucisz do sieci zostaje tam na zawsze.
8. Korzystaj z możliwości jakie daje Internet - zastanów się jak twórczo wykorzystać jego potencjał.
9. Przestrzegaj prawa - pamiętaj, że regulacje prawne obowiązują także w Internecie. W przypadku natrafienia na nielegalne treści w sieci zgłoś je na stronie [dziurzet.pl](https://www.dziurzet.pl)
10. Pamiętaj z każdej sytuacji jest wyjście - w sytuacji zagrożenia online poproś o pomoc zaufaną osobę dorosłą lub możesz też zadzwonić na bezpłatny numer



Źródło: <https://saferinternet.pl/dbi>

## KAMPANIA SPOŁECZNA #BEZPRESJI

### #BEZPRESJI



**Potęga mózgu i nawyków**  
Pewnie myślisz, że kontrolujesz swoje reakcje w sieci i masz całkowity wpływ na to, co postujesz. Ale Twój mózg nie zawsze jest Twoim sojusznikiem. Zachowaj czujność, on też czasem potrafi oszukiwać.

### #BEZPRESJI

#### Sen i ruch



Wiele godzin spędzonych przed ekranem w bezruchu wpływa negatywnie nie tylko na Twoje zdrowie, ale też na samopoczucie.

**FOMO** z ang. „fear of missing out”, czyli strach przed pominięciem „czegoś ważnego”. Istnieje ono od zawsze. Obecnie zjawisko to jest powiązane z popularnością mediów społecznościowych i potrzebą bycia stale na bieżąco.

### #BEZPRESJI

#### FOMO



Barwny świat online przyciąga Cię coraz bardziej, a potrzeba, ciągłego trzymania ręki na pulsie bieżących wydarzeń powoduje, że czas, który spędzasz przed ekranem, znacząco się wydłuża. Co się dzieje, jeśli przez większość czasu jesteś online?

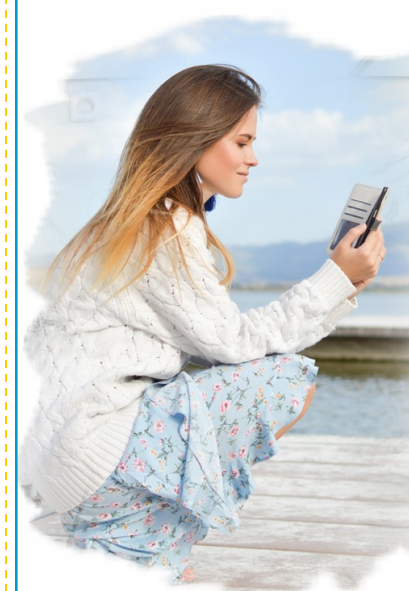
## #BEZPRESJI



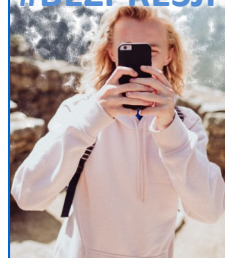
### Relacje

Gdy większość Twojego życia spędzasz online, wiesz, że często spotykasz się z niemiłymi treściami. Nawet jeśli myślisz, że jesteś przyzwyczajony do hejtu, to wciąż ma to wpływ na Twoje relacje.

### #BEZPRESJI



### #BEZPRESJI



### Pozytywny akcent

Media społecznościowe to nie samo zło. Korzystaj z nich głową, a zobaczysz, że mają swoje pozytywne strony.

#### Kontent

Nie wszystkie posty, jakie widzisz w social mediach są prawdziwe. Presja idealnego wyglądu i życia, która odbiera przyjemność, powoduje, że większość nastolatków tworzy fałszywy kontent o sobie, aby dorównać rówieśnikom. Czy tak faktycznie wygląda życie?

Źródło: <https://www.saferinternet.pl/kampanie-spoleczne/kampania-bezpresji.html>

## PORADY DLA RODZICÓW

### USTALAMY DOMOWE ZASADY EKRANOWE

#### PO CO?

- Dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.
- Żebyśmy więcej byli razem.
- Żeby technologie nam pomagały a nie szkodziły.

#### JAK?

- Wspólnie, w gronie wszystkich domowników.
- Realistycznie i konkretnie.
- Żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika.
- Najlepiej je spisać i co jakiś czas sprawdzać czy działają.

**USTALAMY LIMITY NA EKRANY**, bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi do uzależnienia.

- Dzieci do 2 r.ż. zero ekranów.
- 2 -5 lat, po 1 godzinie dziennie z rodzicami.
- 6 -12 lat, do 2 godzin.
- Nastolatkowe, 2 godziny+, ale bez przesady.
- Rodzice też powinni się kontrolować :)

**PRZED SNEM BEZ EKRANÓW**, bo światło utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu. Wszyscy domownicy nie korzystają przez godzinę przed z urządzeń ekranowych.

**POSIŁKI BEZ EKRANÓW**, bo ważne, byśmy mieli czas na rozmowę. Bo ekrany źle wpływają na trawienie.

**SYPIALNIA BEZ EKRANÓW**, bo smartfon pod ręką prowokuje. Wyprowadzamy ekrany z pokoiw dziecięcych na czas snu.

**WSPÓLNE MIEJSCE DLA TELEFONU**. Warto nie nosić w domu telefonu przy sobie. Dobrym pomysłem jest miejsce na odkładanie i ładowanie telefonów.

**CZAS NA RUCH**, bo ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników, konieczny dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Ustalmy czas aktywności dzieci do 2 r.ż. minimum 3 godziny. Rodzice im towarzyszą bez ekranów! Dzieci 2+ i młodzież minimum 1 godzinę dziennie. Dorosłym ruch też dobrze zrobi.

**TYLKO BEZPIECZNE TREŚCI**. Rodzice ustalają z jakich treści mogą korzystać. Towarzyszą najmłodszym i instalują programy kontroli rodzicielskiej.

**W RUCHU BEZ EKRANÓW**. Kiedy się przemieszczamy pieszo, na rowerze itp. nie korzystamy z ekranów. Rodzice nigdy nie sięgają po telefon podczas prowadzenia samochodu!

Źródło: rodzice.fdds.pl

## KAMPANIA „UŻYWAJ ZMYŚŁÓW, BĄDŹ W REALU”



Problemy emocjonalne, zaburzenia, depresje, lęk przed kontaktami bezpośrednimi, nieumiejętność nawiązywania prawidłowych relacji w grupie, wirtualne życie zastępcze, mediotyzm to jedynie zarys problemów, jakie stają się coraz większym wyzwaniem cywilizacji XXI wieku. Kampanię społeczną dotyczącą edukacji społeczeństwa o istocie zagrożenia i niebezpieczeństw, jakie za sobą niosą te uzależnienia, a organizowaną

w ramach Koalicji dla Bezpieczeństwa Dzieci i Młodzieży o charakterze informacyjnym, której odbiorcami są rodzice i nauczyciele oraz dzieci i młodzież wspiera Małopolski Kurator Oświaty Barbara Nowak.

**Uzależnienie od internetu** to zespół zależności polegający na wielogodzinnym korzystaniu z sieci przez dziecko, które jest źródłem dysresu oraz negatywnie wpływa na jego funkcjonowanie w sferze fizycznej, psychicznej, interpersonalnej, społecznej, rodzinnej i ekonomicznej.

### Co zrobić? Jak nie dopuścić, by dziecko uzależniło się od sieci?

1. Ustalcie, ile czasu dziecko może korzystać z urządzeń elektronicznych.
2. Zadbaj, by ten czas nie był zbyt długi.
3. Proponuj dziecku różne aktywności offline, szczególnie w kontakcie z naturą, dzięki temu szybciej się uczą i są bardziej kreatywne.
4. Ustal z dzieckiem, co może robić w sieci, z jakich serwisów może korzystać.
5. Dbaj o relację i rozmawiajcie o aktywnościach online.

Źródło: <https://kuratorium.krakow.pl/kampania-spoeczna/>  
[https://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3%C5%82\\_uzale%C5%BCnienia\\_od\\_internetu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3%C5%82_uzale%C5%BCnienia_od_internetu); <https://fundacja.orange.pl/blog/wpis/uzaleznienie-od-internetu>

Więcej informacji o Dniu Bezpiecznego Internetu:

[www.dbi.pl](http://www.dbi.pl)

Więcej informacji o bezpieczeństwie w Internecie:

[www.dzieckowsieci.fdn.pl](http://www.dzieckowsieci.fdn.pl)

<http://www.sieciaki.pl/>

<https://rodzice.fdds.pl/>

[www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl)

<https://jestnaswiecej.pl/>

<https://fundacja.orange.pl/>

Grafika: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



Zespół Szkół nr 5—Specjalnych  
ul. Magazynowa 6  
33-300 Nowy Sącz  
tel.: 18 442 74 01  
[www.specjalna.iaw.pl](http://www.specjalna.iaw.pl)  
e- mail:specjalna@pro.onet.pl



Kampania społeczna

⇒ #bezpresji

⇒ „Używaj zmysłów, bądź w realu”



PARTNER GŁÓWNY:



ORGANIZATOR:



WSPÓLORGANIZATOR:



116 111  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży

800 100 100  
telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci