

Bezpečně online

Program primární prevence rizikového chování pro ZŠ

Mgr. Irena Oršulíková
PPP a SPC OK, pracoviště Přerov

Kolik času strávíme s IT ?

Výzkumná studie Zdraví dětí 2016 - SZÚ

5 let	9 let	13 let	17 let
1,5 hodiny	1,75 hodiny	2,6 hodiny	3,2 hodiny

- Chlapci prosedí před obrazovkami více času než dívky
- Více než 3 hodiny tráví u elektronických zařízení 27,2% dětí, to je téměř 1/3

Odborníky doporučovaná doba je

- 0,5 hodiny u dětí předškolního věku
- 1 hodina u dětí na 1 stupni ZŠ
- 2 hodiny na 2 stupni ZŠ

Čím delší doba strávená u PC, mobilu ...tím..

- horší držení těla - předsunutá hlava a kulatá záda
- vyšší výskyt bolestí hlavy, krční a bederní páteře
- častěji konzumace nezdravých potravin (fastfood) a sladké nápoje
- častěji trpí nadváhou a obezitou

Riziko závislosti

- Méně vykonané práce
- Pocit prázdnoty, když není u PC
- Přestane kontrolovat čas
- Brzo vstává nebo ponocuje u PC
- Nervozita a neklid, když nemůže hrát
- Přemýšlí o hře, i když není u PC
- Krade peníze na nákup her
- Potřebuje stále více času k uspokojení ze hry
- Lže o své závislosti
- Hrou uniká od reality
- Narušené vztahy s rodinou
- Zanedbává učení
- Opouští dřívější zájmy a přátele
- Zhoršují se školní výsledky
- Únava ve škole

Dávno



Dnes



Desatero bezpečného internetu

- 1. Nedůvěřovat neznámým lidem na internetu. Na internetu se každý může vydávat za někoho jiného.
- 2. Nikdy nikomu na internetu nesdělovat osobní informace, jako je celé jméno, adresa bydliště, navštěvovaná škola, telefonní číslo.
- 3. Děti do 15 let: nikdy nechodit na osobní schůzku s člověkem známým jen z internetu. Děti nad 15 let: nikdy nechodit o samotě na osobní schůzku s člověkem známým jen z internetu, vždy o schůzce předem informovat někoho dospělého.
- 4. Zabezpečit profil v sociální síti pomocí nastavení soukromí tak, aby k osobním informacím nebo fotografiím měli přístup jen známí a prověření lidé.
- 5. Chránit si svá hesla k e-mailovým účtům a profilům v sociálních sítích.

Desatero – pokračování

- 6. Nikdy nikomu neposílat nebo nikde na internetu nezveřejňovat své příliš odvážné nebo intimní fotografie.
- 7. Na internetu (v profilu na sociální síti nebo chatu) se chovat svědomím, že jednou zveřejněný soubor nebo text nelze nikdy spolehlivě smazat a může být kdykoliv použit jako prostředek vydírání či škodit jeho autorovi.
- 8. Vědomě vyvažovat čas strávený na internetu nebo hraním počítačových her s časem stráveným koníčky a osobním kontaktem s přáteli.
- 9. Nikoho při online komunikaci neurážet, nenapadat, nikomu nevyhrožovat.
- 10. Nikoho bez jeho souhlasu nenatáčet kamerou v mobilním telefonu ani nefotografovat, bez výslovného svolení zobrazované osoby záznam nezveřejňovat.

Pro ty dříve narozené, kterým možná není úplně jasné, na co je dobrý Facebook....

Snažím se nyní získat přátele obdobným způsobem jako na Facebooku.

Každý den chodím ven a vyprávím kolemjdoucím, co jsem jedl, jak se cítím, co jsem dělal předchozí noc a co budu dělat zítra večer.

Pak jim rozdávám fotky mé rodiny, mého psa a moje fotky, jak pracuji na zahradě a trávím čas v bazénu.

Také poslouchám jejich rozhovory a říkám jim, že je miluji.

A funguje to.

Už mám tři přátele: Dva policisty a psychiatra.

Kde hledat pomoc

- www.e-bezpeci.cz - poradna
- www.saferinternet.cz
- www.bezpecneonline.cz
- www.seznamsebezpecne.cz
- <http://ne-kybesikane.webnode.cz/>

- **vážné problémy na facebooku :**
www.ohlaste.horkalinka.cz

- www.linkabezpeci.cz , tel.116 111