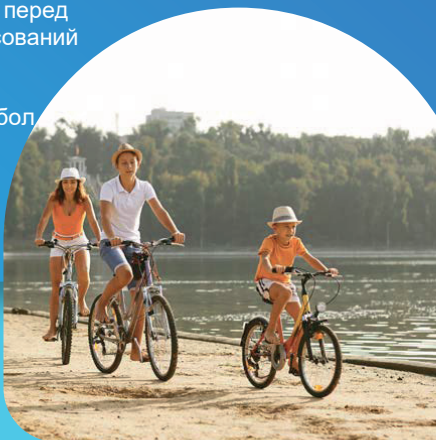


Рекомендації щодо часу, витраченого на використання смартфонів, планшетів та комп'ютерів

Дитина до одного року не повинна мати доступу до екранних пристроїв. Дитина до чотирьох років може проводити перед екраном не більше 1 години на день у супроводі дорослого. У віці від 5 до 17 років рекомендується проводити перед екраном не більше двох годин на день.

Також рекомендується, щоб час, проведений перед екраном, був збалансований фізичною активністю, такою як катання на велосипеді, грав футбол або також зустрічі з однолітками.



Вміст про сексуальне насильство над дітьми повідомляйте на [Dyżurnet.pl](https://www.dyżurnet.pl). Це контактний центр для повідомлення про незаконний контент в інтернеті, зокрема, пов'язаний із сексуальним насильством над дітьми.

Зв'язатися з нами можна через форму на сайті:

www.dyżurnet.pl/kontakt
адреса електронної пошти:
dyżurnet@dyżurnet.pl
або тел.: 801 615 005

dyżurnet  pl
NASK

 ПОВІДОМТЕ

Ви можете дати дитині номери телефонів довіри для дітей та підлітків:

Номер телефону довіри Уповноваженого з прав дитини: **800 12 12 12**

Чат: czat.brpd.gov.pl

Номер телефону довіри для дітей та молоді: **116 111**

Чат: www.116111.pl

Номери телефонів для опікунів:

Номер телефону для батьків та вчителів з питань безпеки дітей: **800 100 100**

Номер телефону довіри для дорослих: **116 123**

Чат: 116sos.pl

Номер телефону Національної комісії з питань запобігання сексуального насильства неповнолітніх віком до 15 років: **22 699 60 52**



Брошура за матеріалами з сайту Prevent Child Abuse Kentucky „10 things parents need to know about Internet safety”.



10 правил безпечного використання інтернету

 PKDP

1

Визначте і обговоріть з дитиною домашні правила використання екранних пристроїв з доступом до інтернету.

- З ким дитина може спілкуватися, напр., з однокласниками, родичами.
- Які екранні пристрої вона може використовувати, напр., ноутбук, телефон, планшет.
- В яких місцях будинку вона може користуватися інтернетом, напр., у вітальні.
- Скільки часу і коли він може користуватися екранними пристроями, напр., 1 годину у другій половині дня.

2

Навчіть дитину захищати власне зображення, ім'я, прізвище та адресу.

3

Поговоріть про шкідливий контент, який вона може знайти в інтернеті, напр., про секстинг, кібернасильництво. Будьте обережні, коли публікуєте матеріали сексуального характеру, напр., власні або чужі фотографії в оголеному вигляді. Заохочуйте, щоб дитина завжди повідомляла вам, якщо їй зустрінеться такий контент або отримає пропозицію про зустріч від когось, з ким вона познайомилася в мережі.

Водночас покажіть їй безпечні, цікаві сайти. Наприклад, ви можете разом грати в ігри або слухати музику. Покажіть їй, як корисно та безпечно можна проводити час в мережі.

10 правил безпечного використання інтернету

4

Слідкуйте за екранними пристроями вашої дитини та її активністю в інтернеті. Поговоріть про небезпеки і покажіть, як їх уникнути, але водночас встановіть на пристрої дитини програму батьківського контролю, щоб регулювати контент і додатки, якими вона користується.

5

Обов'язково визначте, скільки часу ваша дитина може проводити перед екраном. Обмеження на використання окремих додатків можна встановити в програмах батьківського контролю.

6

Перед тим, як ваша дитина почне користуватися інтернетом, вона повинна знати правила безпеки в мережі. **Розмовляйте** з нею про це з раннього віку.

7

Візьміть за правило вдома тримати електронні пристрої, такі як ноутбук, телефон, планшет, поза межами досяжності дитини після встановленого терміну вночі. Краще за все, за дві години до сну, та особливо в ліжку, не дозволяти дитині користуватися екранними пристроями. Це допоможе їй легше заснути і краще спати. Впровадьте правила про те, що спальня та їдальня це зони, де не можна використовувати смартфони.

8

Прислухайтесь до того, що ваша дитина говорить вам. Проявіть розуміння та емпатію. Це допоможе побудувати взаєморозуміння та довіру між вами.

9

Пам'ятайте, що людина, яка хоче заподіяти шкоду дитині в інтернеті, може бути милою та доброзичливою до неї. Вона знає, як знаходити спільну мову з дітьми. Вона часто користується ситуаціями, коли дитина відчуває себе самотньою, розгубленою і шукає підтримки.

10

Поясніть дитині, що вона **ніколи не винна** у тому, що хтось використовує її або обманює.