

# DZIECI W CYBER SIECI



**Mateusz Stanikowski**  
**Paweł Kosiński**



## **„Dzieci w Cybersieci, czyli porady dla rodziców”**

Internet stał się nieodłącznym elementem codziennego życia – zarówno dorosłych, jak i dzieci. To narzędzie, które otwiera przed nami ogromne możliwości: pozwala na naukę, rozwijanie pasji, kontakt z bliskimi i odkrywanie świata w niespotykany dotąd sposób. Dla młodszych użytkowników sieć to także miejsce zabawy i edukacji, które coraz częściej zastępuje tradycyjne metody zdobywania wiedzy i spędzania wolnego czasu.

Jednak tak jak każde narzędzie, internet wymaga odpowiedzialnego korzystania. Wirtualny świat, pełen jest fascynujących treści i nieskończonych możliwości, niesie ze sobą również wiele wyzwań i zagrożeń. Dzieci, które dorastają w erze Internetu, często nie są świadome ryzyka, jakie niesie za sobą obecność w sieci. Rolą rodziców jest nie tylko umożliwienie im dostępu do nowych technologii, ale przede wszystkim nauczenie ich, jak robić to w sposób świadomy i bezpieczny.

Celem tej książki jest wsparcie rodziców w procesie wychowania cyfrowego. Nie chodzi o zakazywanie czy ograniczanie dostępu do Internetu, ale o to, by stał się on miejscem przyjaznym i rozwijającym dla najmłodszych użytkowników. Znajdziesz tu praktyczne wskazówki, które pomogą Ci lepiej zrozumieć, jak działa Internet, na co zwracać uwagę i jak skutecznie chronić dziecko przed niebezpieczeństwami cyfrowego świata.

Internet może być zarówno sprzymierzeńcem, jak i zagrożeniem – wszystko zależy od tego, jak z niego korzystamy. Zapraszam do lektury, która pokaże, nauczy i poradzi.

### **1. Wprowadzenie do zagrożeń w sieci dla najmłodszych.**

*\*Pojęcie dziecka jakiego używamy w książce, uznajemy jako osobę niepełnoletnią.*

Pokuszę się o odważne stwierdzenie, iż Internet stał się dla dzieci ich piaskownicą. To tam uczą się, bawią, rozwijają swoje pasje i nawiązują nowe znajomości. Jednak w przeciwieństwie do tradycyjnego placu zabaw, w sieci nie zawsze wiadomo, kto jest kim, jakie są intencje rozmówcy i jakie treści mogą się pojawić na ekranie. Zostawienie dziecka bez nadzoru w sieci porównam do braku jakiegokolwiek kontroli w zwykłym świecie.

Internet daje dzieciom ogromne możliwości, ale niesie też poważne zagrożenia o których jako rodzic musisz pamiętać. Wystarczy jedno nieostrożne kliknięcie, by trafić na nieodpowiednie treści, niebezpieczną osobę lub narazić się na cyberprzemoc. Dlatego tak ważne jest, abyście mieli świadomość zagrożeń i umieli pomóc swoim pociechom bezpiecznie poruszać się w cyfrowym świecie.



## Jakie zagrożenia czyhają na dzieci w internecie?

Choć dzieci są naturalnie ciekawe i szybko przyswajają nowe technologie, nie mają jeszcze wystarczającej świadomości, by samodzielnie ocenić ryzyko. Często to właśnie młodszy odbiorcy, ulegają atakom hakerów. Najczęstsze zagrożenia, na jakie mogą natrafić to chociażby:

- ❖ **Cyberprzemoc** – wyzwiska, wyśmiewanie, szantaż, upokarzanie lub nękanie przez internet. Dzieci często nie wiedzą, jak się przed tym bronić, a konsekwencje mogą być poważne – od obniżonej samooceny po depresję.
- ❖ **Nieodpowiednie treści** – brutalne filmy, pornografia, materiały propagujące przemoc czy szkodliwe nawyki (np. anoreksję, samookaleczanie). Dziecko może na nie trafić przypadkiem lub zostać nimi świadomie zainteresowane przez innych użytkowników.
- ❖ **Niebezpieczne kontakty** – oszuści i przestępcy podszywający się pod rówieśników, którzy manipulują dziećmi, zdobywają ich zaufanie, a potem próbują je wykorzystać.
- ❖ **Uzależnienie od internetu** – gry, media społecznościowe czy filmy mogą wciągnąć tak bardzo, że dziecko zaniedbuje obowiązki szkolne, relacje rodzinne i kontakty z rówieśnikami w świecie.
- ❖ **Kradzież danych i oszustwa** – dzieci często nieświadomie podają swoje dane osobowe lub hasła, klikają w podejrzane linki i pobierają niebezpieczne pliki, które mogą narazić je i ich rodzinę na straty finansowe lub utratę prywatności.

### **Pamiętaj!**

Każda osoba stosująca cyberbullying (cyberprzemoc) może być ścigana na podstawie przepisów Kodeksu karnego i Kodeksu wykroczeń. W zależności od czynu, sprawcy mogą grozić następujące konsekwencje prawne:

#### **Zniesławienie (art. 212 KK)**

- ➔ Dotyczy sytuacji, gdy ktoś publicznie pomawia inną osobę, narażając ją na utratę zaufania społecznego.
- ➔ **Kara:** grzywna, ograniczenie wolności lub **do 1 roku więzienia**.

#### **Znieważenie (art. 216 KK)**

- ➔ Dotyczy obraźliwych wypowiedzi, np. wyzwisk lub ośmieszania w internecie.
- ➔ **Kara:** grzywna, ograniczenie wolności lub **do 1 roku więzienia** (jeśli znieważenie miało miejsce publicznie).

#### **Stalking i nękanie (art. 190a KK)**

- ➔ Dotyczy uporczywego nękania, które wywołuje u ofiary poczucie zagrożenia lub narusza jej prywatność.
- ➔ **Kara:** **do 8 lat więzienia**, jeśli ofiara z powodu stalkingu targnie się na swoje życie.

#### **Groźby karalne (art. 190 KK)**

- ➔ Dotyczy sytuacji, gdy sprawca grozi ofierze np. pobiciem, śmiercią lub szantażem.
- ➔ **Kara: do 2 lat więzienia.**

### **Udostępnianie wizerunku bez zgody (art. 81 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych)**

- ➔ Dotyczy publikowania czyjegoś zdjęcia lub filmu bez jego zgody, np. kompromitujących nagrań.
- ➔ **Kara:** grzywna, a w niektórych przypadkach także odszkodowanie na rzecz ofiary.


### **Odpowiedzialność rodziców i szkół**


- ➔ Jeśli sprawcą cyberprzemocy jest osoba niepełnoletnia, odpowiedzialność mogą ponosić jej rodzice. Mogą zostać obciążeni kosztami odszkodowania lub skierowani do sądu rodzinnego.
- ➔ Szkoły mogą również ponosić odpowiedzialność, jeśli nie reagują na zgłoszenia cyberprzemocy wśród uczniów.





## **Rola rodziców w ochronie dziecka przed zagrożeniami**

Choć zagrożenia w sieci są realne, nie oznacza to, że internet jest wyłącznie niebezpiecznym miejscem. Kluczowa jest edukacja i wsparcie rodziców. Dziecko nie jest w stanie samo się ochronić – to dorośli powinni nauczyć je zasad bezpieczeństwa, tak samo jak uczą je przechodzenia przez ulicę czy ostrożności wobec nieznajomych.

 **Otwarta rozmowa** – dziecko powinno wiedzieć, że może zwrócić się do rodzica w każdej sytuacji, nawet jeśli popełni błąd!

 **Ustalanie zasad** – jasne reguły dotyczące korzystania z internetu, czasu spędzanego przed ekranem i treści, do których dziecko ma dostęp, pomogą uniknąć wielu problemów.

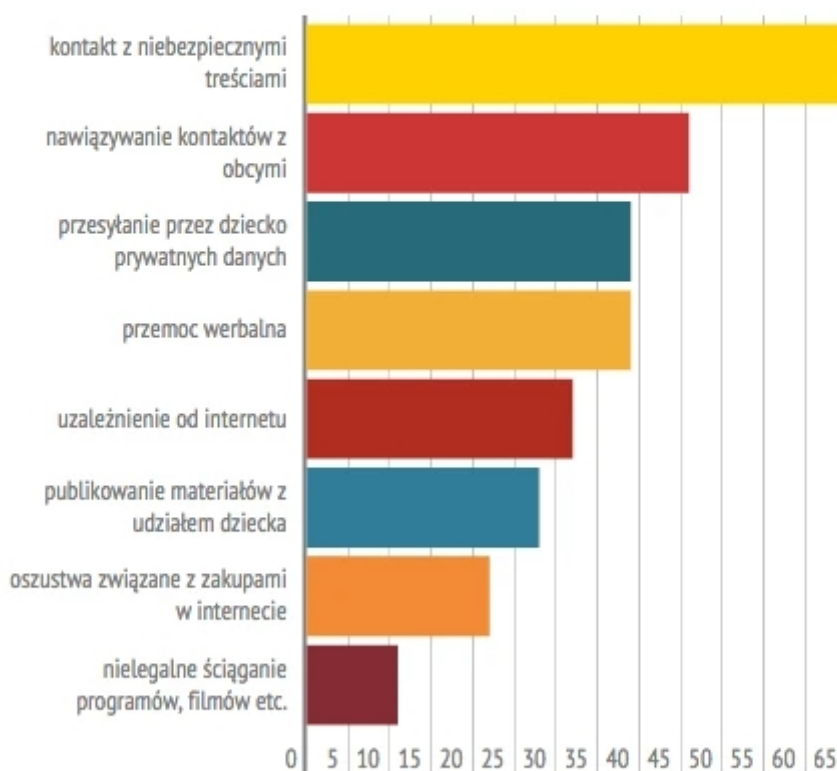
 **Kontrola rodzicielska** – odpowiednie ustawienia bezpieczeństwa, programy blokujące nieodpowiednie treści oraz monitorowanie aktywności online dziecka to dobre narzędzia wspomagające jego ochronę.

 **Edukacja cyfrowa** – dzieci powinny wiedzieć, jak rozpoznawać zagrożenia, dbać o swoją prywatność i reagować na podejrzone sytuacje.

## **Drobne podsumowanie**

Internet to potężne narzędzie, które może być zarówno bezpieczne, jak i niebezpieczne – wszystko zależy od tego, jak zostanie wykorzystane. Świadomość zagrożeń to pierwszy krok do ich uniknięcia. Rodzice nie musicie być ekspertami od technologii, ale powinniście być przewodnikami swoich dzieci w cyfrowym świecie.

## **Jakich zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu przez dzieci rodzice boją się najbardziej?**



Badanie zrealizowane przez TNS na zlecenie Orange Polska we współpracy z Fundacją Orange i Fundacją Dzieci Niczyje.

Dane zaczerpnięte z (<https://www.newsweek.pl/styl-zycia/czego-twoje-dziecko-boi-sie-w-internecie-zagrozenia-w-sieci/ml5bfvz>)

### **Kontakt dzieci z niebezpiecznymi treściami w Internecie**

Jednym z największych zagrożeń w sieci dla najmłodszych jest natrafianie na nieodpowiednie treści, takie jak przemoc, pornografia czy materiały promujące niezdrowe

zachowania. Dzieci mogą trafić na tak owe informacje przez przypadek lub pod wpływem innych osób poprzez np. media społecznościowe. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak szkodliwe mogą być te materiały. Takie treści mogą wpłynąć na samopoczucie dziecka, powodując lęki, depresję czy problemy emocjonalne. Dlatego tak ważne jest, aby rozmawiać z dziećmi o tym, co mogą spotkać w internecie, i dokonać wszelkich starań aby zadbać o ich bezpieczeństwo online.

## **2. Ochrona danych osobowych dzieci w internecie**

W dzisiejszych czasach dzieci spędzają coraz więcej czasu online, nie tylko grając w gry czy rozmawiając z rówieśnikami, ale także ucząc się i korzystając z aplikacji edukacyjnych. Wiele z tych aplikacji wymaga podania danych osobowych, a niektóre platformy, jak media społecznościowe, mogą gromadzić jeszcze więcej informacji o dzieciach, nawet jeśli nie są one tego świadome. To sprawia, że ochrona danych osobowych dzieci w internecie staje się ogromnym wyzwaniem.

### **Czym są dane osobowe?**

Dane osobowe to wszelkie informacje, które mogą pozwolić zidentyfikować konkretną osobę. W przypadku dziecka, są to np. imię, nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu, adres e-mail, a także zdjęcia czy dane dotyczące lokalizacji. Co więcej, wykorzystywane są, nie tylko dane bezpośrednie, ale także informacje o preferencjach, nawykach, czasie spędzonym w internecie czy klikanych linkach. Często platformy i aplikacje zbierają te dane, by dostarczać spersonalizowane reklamy takie jak np.: gry w stylu kasyno, sam fakt wyświetlenia takiej reklamy jest potencjalnie niebezpieczny i może prowadzić do dalszych konsekwencji, jednak gry opisze w dalszej części książki.

### **Jakie zagrożenia niosą dane osobowe w sieci?**

- ✖ **Wyludzenia tożsamości:** Podanie danych osobowych w nieodpowiednich miejscach może prowadzić do kradzieży tożsamości. Przestępcy mogą wykorzystać te informacje do podrabiania kont social mediowych (lub nieautoryzowanego dostępu do tak owych), a co za tym idzie narażenie dziecka oraz bliskich na duże ryzyko. W poważniejszych sytuacjach dochodziło (w przypadku osoby dorosłej) do otwierania kont bankowych czy nawet brania pożyczek.
- ✖ **Nadużycia marketingowe:** Firmy mogą wykorzystywać zebrane dane do ukierunkowanych reklam, co jak wszyscy znamy jest irytujące, ale i niebezpieczne, zwłaszcza jeśli dzieci nie rozumieją, dlaczego reklamy są im pokazywane, ani że ich działania online mogą być śledzone lub ukierunkowane w niebezpieczny sposób – np.: zachęcenie do podania danych karty bankowej, numeru blik itp. – w zamian za atrakcyjne pakiety w grach.
- ✖ **Stalking:** Zbyt dużo udostępnionych informacji, szczególnie o lokalizacji czy codziennych nawykach, może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji, w których ktoś, kto zna życie dziecka na podstawie publicznych danych, będzie starał się je śledzić lub nawiązać kontakt w nieodpowiedni sposób.

## Jakie środki ostrożności powinny podjąć rodzice?

- ✓ **Edukacja o prywatności** 🗨️ : Rozmowy z dzieckiem na temat ochrony danych osobowych są kluczowe. Warto tłumaczyć, dlaczego nie należy podawać imienia, nazwiska, adresu czy numeru telefonu, zwłaszcza na nieznanymi stronach internetowych, aplikacjach lub grach. Należy również wyjaśnić, że nie każda zabawa online czy gra wymaga podania takich informacji.
- ✓ **Ustawienia prywatności** 🛡️ : Rodzice powinni sprawdzić ustawienia prywatności w mediach społecznościowych oraz innych aplikacjach używanych przez dzieci. Większość platform pozwala na ograniczenie dostępu do profilu tylko do znajomych lub osób, które dziecko samo zaakceptowało. Jedną z bardziej znanych platform umożliwiającą takie rozwiązanie jest Instagram. *(Dokładne opisy i zastosowanie aplikacji zostanie przedstawione w dalszym materiale.)*
- ✓ **Kontrola rodzicielska** 👤 : Dobre oprogramowanie do kontroli rodzicielskiej pozwala na monitorowanie aktywności dziecka w internecie, w tym na sprawdzanie, jakie strony odwiedza, jakie aplikacje instaluje i z kim się kontaktuje. Może również blokować dostęp do nieodpowiednich treści lub aplikacji, a także wyznaczyć czas jej użytkowania.
- ✓ **Wersje „Kids”** 🧸 : Dla najmłodszych użytkowników – poniżej 13 roku życia, (jak podają jej twórcy). Aplikacja oferuje treści dostosowane do różnych grup wiekowych, zapewniając bezpieczniejsze środowisko z ograniczonym dostępem do nieodpowiednich materiałów.
- ✓ **Ograniczenie dostępu do aplikacji** 🚫 : Warto mieć świadomość, które aplikacje są bezpieczne i przeznaczone dla dzieci, a które mogą zbierać zbyt wiele informacji. Dobrze jest także wybierać aplikacje edukacyjne, które dbają o bezpieczeństwo dzieci i nie wymagają podawania danych osobowych.

## Drobne podsumowanie

Ochrona danych osobowych dzieci w internecie jest niezwykle ważna, ponieważ to, co dziecko udostępnia online, może zostać wykorzystane w sposób, którego nie rozumie, a nawet nie zauważy. Edukacja, monitoring i ustawienia prywatności to kluczowe narzędzia w zapewnieniu bezpieczeństwa. Dzięki odpowiednim działaniom można pomóc dziecku cieszyć się internetem w sposób bezpieczny, z poszanowaniem jego prywatności.


Dodatek nr. 2 - Aplikacje		
Nazwa aplikacji *(zielony – bezpieczny żółty – zachowaj czujność czerwony – zakaz!)	Opis	Wiek (zgodny z wyznaczonym przez autorów aplikacji )
Instagram	<p>Instagram to aplikacja do dzielenia się zdjęciami i filmami, w której użytkownicy mogą tworzyć profile, dodawać posty, relacje (Stories) i śledzić innych użytkowników. Umożliwia również interakcje poprzez lajki, komentarze i wiadomości. Jest popularną platformą do komunikacji, promocji osobistej i biznesowej oraz dzielenia się zdjęciami.</p> <p><b>Kolor: żółty – w związku z profilami o tematyce nakłaniającej do treści 18+</b></p>	Co najmniej 13 lat
Facebook	<p><b>Facebook</b> to platforma społecznościowa, która umożliwia użytkownikom tworzenie profili, dodawanie znajomych, publikowanie postów, zdjęć i filmów oraz komunikowanie się poprzez Messenger. Serwis oferuje również grupy, wydarzenia i marketplace do sprzedaży przedmiotów. Jest wykorzystywany zarówno do kontaktu ze znajomymi, jak i do promocji firm oraz organizacji.</p> <p><b>Kolor: zielony – w związku z statystycznie bezpiecznymi treściami oraz możliwością zmiany ustawień konta na bardziej prywatne.</b></p>	Co najmniej 13 lat
TikTok	<p><b>TikTok</b> to platforma społecznościowa, na której użytkownicy tworzą i udostępniają krótkie filmiki, zwykle trwające od kilku sekund do 10 minut. Aplikacja jest popularna ze względu na dynamiczne treści, efekty specjalne, muzykę oraz przede wszystkim algorytm, który dopasowuje filmy do zainteresowań użytkownika.</p> <p><b>Kolor: żółty – w związku z profilami o tematyce nakłaniającej do treści 18+</b></p>	Co najmniej 13 lat
Snapchat	<p><b>Snapchat</b> to aplikacja do wysyłania zdjęć, filmów i wiadomości, które znikają po obejrzeniu. Użytkownicy mogą dodawać filtry, efekty i naklejki do swoich „Snapów”. Aplikacja oferuje też <b>Stories</b> (widoczne przez 24 godziny), oraz czat z funkcją automatycznego usuwania wiadomości.</p> <p><b>Kolor: żółty – w związku z brakiem kontroli nad znikającymi wiadomościami.</b></p>	Co najmniej 13 lat



Twitch	<p><b>Twitch</b> to platforma do transmisji na żywo, głównie związana z grami komputerowymi, ale także z muzyką, podcastami i innymi treściami. Użytkownicy mogą oglądać streamy (transmisje na żywo), wspierać twórców poprzez subskrypcje oraz brać udział w czatach na żywo. Twitch jest popularny wśród graczy i influencerów, a także organizuje duże wydarzenia e-sportowe.</p> <p><b>Kolor: żółty – w związku z brakiem kontroli nad reprezentowanymi przez twórców treściami.</b></p>	Co najmniej 13 lat
Telegram	<p><b>Telegram</b> to komunikator internetowy, który umożliwia wysyłanie wiadomości, zdjęć, filmów i plików bez ograniczeń rozmiaru. Oferuje szyfrowane czaty, grupy do 200 000 osób oraz kanały do nadawania treści. Wyróżnia się bezpieczeństwem, szyfrowaniem.</p> <p><b>Kolor: żółty – możliwość dodania, przez obcych lub znajomych, do kanałów (grup) z treścią +18.</b></p>	Zgodnie z regulacjami UE – od 16 roku życia
Discord	<p><b>Discord</b> to platforma komunikacyjna, która umożliwia chat tekstowy, głosowy i wideo. Użytkownicy mogą tworzyć <b>serwery</b> (społeczności) z różnymi kanałami tematycznymi, zarówno publicznymi, jak i prywatnymi. Początkowo był popularny wśród graczy, ale obecnie jest używany także przez inne społeczności.</p> <p><b>Kolor: żółty – możliwość dodania, przez obcych lub znajomych, do kanałów (grup) z treścią +18.</b></p>	W Polsce od 16 roku życia.
X (Dawniej Twitter)	<p><b>X (dawniej Twitter)</b> to platforma społecznościowa służąca do publikowania krótkich wiadomości (postów) zwanych <b>tweetami</b>. Użytkownicy mogą udostępniać tekst, zdjęcia, filmy i linki, a także komentować, lajkować i udostępniać posty innych. X jest popularny wśród polityków, dziennikarzy, firm i influencerów, ponieważ umożliwia szybkie przekazywanie informacji i udział w dyskusjach na bieżące tematy.</p> <p><b>Kolor: czerwony – otwarte kanały *NSFW</b></p>	Co najmniej 13 lat Zalecam jednak brak tej aplikacji w związku z znajdującymi się na platformie materiałami 18+
Reddit	<p><b>Reddit</b> to platforma społecznościowa składająca się z <b>subredditów</b> – tematycznych forów dyskusyjnych, gdzie użytkownicy mogą publikować posty, komentować i głosować na treści (upvote/downvote). Znajdują się tam</p>	Co najmniej 13 lat Zalecam jednak brak tej aplikacji w związku z znajdującymi się na

	<p>społeczności o niemal każdej tematyce, od technologii po memy. Reddit jest anonimowy, a jego algorytm promuje najpopularniejsze posty.</p> <p><b>Kolor: czerwony - niektóre subreddity (kanały) zawierają treści NSFW (18+), dlatego wymagana jest kontrola rodzicielska dla młodszych użytkowników.</b></p>	platformie materiałami 18+
WhatsApp	<p><b>WhatsApp</b> pozwala na dodawanie kontaktów i komunikowanie się przez <b>numer telefonu</b>.</p> <p>Aby dodać osobę do listy kontaktów, wystarczy zapisać jej numer w książce telefonicznej urządzenia, a aplikacja automatycznie rozpozna ten numer i doda go do listy kontaktów w WhatsApp. Następnie można wysyłać wiadomości tekstowe, głosowe, zdjęcia, filmy i prowadzić rozmowy głosowe lub wideo z tą osobą, o ile również korzysta z aplikacji.</p> <p><b>Kolor: zielony – w związku z statystycznie bezpiecznymi treściami oraz możliwością dodawania jedynie przez numer telefonu.</b></p>	Co najmniej 13 lat

\*Pojęcie bezpieczeństwa w social mediach jest względne, skala bezpieczeństwa została utworzona na podstawie prawdopodobieństwa wyświetlania się treści przeznaczonych dla osób pełnoletnich oraz na podstawie możliwości kontaktu z osobami obcymi.

\***NSFW**  (ang. *Not Safe For Work*) to oznaczenie treści, które mogą być uznane za nieodpowiednie do wyświetlania w miejscu publicznym lub w pracy, np. z powodu wulgarnych słów, nagości, przemocy lub treści erotycznych. Używa się go, aby ostrzec, że dana treść może być nieodpowiednia w określonych kontekstach.

Wiele stron przeznaczonych dla osób dorosłych posiada JEDYNIĘ zabezpieczenie jako przycisk z potwierdzeniem pełnoletności.

Jak wszyscy wiemy kliknięcie wyżej wymienionego przycisku z podpisem - „Mam 18 lat” nie stanowi skutecznego zabezpieczenia, jest to jedynie formalność, która chroni organizacje udostępniające materiały 18+, a nie gwarantuje rzeczywistej ochrony użytkowników.

### 3. Bezpieczne korzystanie z mediów społecznościowych

Media społecznościowe stały się nieodłącznym elementem życia wielu dzieci i młodzieży. Choć te platformy oferują liczne korzyści, takie jak możliwość utrzymywania kontaktu z rówieśnikami, dzielenie się doświadczeniami czy rozwijanie pasji, niosą również poważne zagrożenia. W związku z tym, rodzic powinien zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo swojego dziecka w internecie, szczególnie na platformach społecznościowych.

## Zasady bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych dla dzieci

### ■ Zawsze chronić prywatność

Dzieci powinny być świadome, że udostępnianie prywatnych informacji, takich jak adres, numer telefonu czy lokalizacja, może prowadzić do zagrożeń. Zawsze należy zachować ostrożność przy dzieleniu się takimi danymi, bądź zdjęciami.

### ■ Ustawienie silnych haseł

Rodzice powinni pomóc dziecku w tworzeniu silnych, trudnych do odgadnięcia haseł do kont internetowych. Ważne jest, aby dzieci rozumiały, jak istotne jest bezpieczeństwo konta i jakie konsekwencje może mieć jego naruszenie.

### ■ Zgłaszanie nieodpowiednich treści i osób

Dziecko powinno być uczone, że w przypadku natrafienia na nieodpowiednie treści lub nieznajomych, którzy zachowują się w sposób nieodpowiedni, zawsze należy to zgłosić dorosłemu lub bezpośrednio na platformie.

### ■ Zachowanie ostrożności w kontaktach z nieznajomymi

Dziecko powinno być uczone, że nie należy nawiązywać prywatnych rozmów z nieznajomymi osobami online, nawet jeśli wydają się one przyjazne. To ważne, by chronić się przed oszustwami lub próbami manipulacji.

## Edukacja na temat cyfrowych śladów

Dziecko powinno być świadome, że każda aktywność w internecie zostawia ślad – od postów na mediach społecznościowych po komentarze, zdjęcia, wpisy itp. Nawet jeśli treści te zostaną usunięte, mogą być nadal dostępne w Internecie lub zapisane na serwerach. Warto nauczyć dziecko, że przed publikowaniem czegokolwiek online należy zastanowić się, czy chce (i czy powinno), aby te informacje były dostępne także w przyszłości. Edukacja na temat cyfrowych śladów pomoże dziecku rozwinąć odpowiedzialne podejście do korzystania z internetu i chronić jego prywatność.

## Rozpoznawanie i unikanie oszustw internetowych

Dzieci są szczególnie narażone na oszustwa internetowe, dlatego ważne jest, aby nauczyć je rozpoznawania zagrożeń:

- ➔ **Phishing** 🗝️ – Oszuści podszywają się pod zaufane instytucje (np. banki, serwisy społecznościowe) i wysyłają fałszywe wiadomości, które proszą o podanie danych osobowych. Dzieci powinny wiedzieć, że żadna instytucja nie prosi o dane w taki sposób.
- ➔ **Fałszywe oferty i scamy** 🎰 – Oszuści oferują „zbyt dobre okazje”, np. darmowe gry czy vouchery, aby wyłudzić dane lub zainstalować złośliwe oprogramowanie. Ważne jest, aby dzieci nie ufały nieznany ofertom i zawsze sprawdzały ich źródło.
- ➔ **Złośliwe oprogramowanie (malware)** 💻 – Może być dostarczane przez podejrzane linki czy aplikacje. Dzieci powinny unikać klikania w podejrzane linki i instalować tylko sprawdzone aplikacje.

- ➔ **Zabezpieczenie prywatności** 🔒 – Dzieci powinny ustawić odpowiednie poziomy prywatności na swoich kontach w mediach społecznościowych, aby chronić swoje dane. Należy również regularnie sprawdzać, jakie aplikacje mają dostęp do tych danych.
- ➔ **Korzystanie z oprogramowania ochronnego** 🛡️ – Programy antywirusowe i zapory ogniowe pomagają zabezpieczyć urządzenia przed złośliwym oprogramowaniem, blokując niebezpieczne strony i aplikacje.

#### 4. Co to jest cyberprzemoc i jakie przyjmuje formy?

Cyberprzemoc, nazywana również cyberbullyingiem, to każda forma agresji, prześladowania lub przemocy, która odbywa się w przestrzeni internetowej. Może przyjmować różne formy i dotyczyć zarówno dzieci, jak i dorosłych, jednak najmłodszy są szczególnie narażeni na takie zachowania. Cyberprzemoc często ma długotrwały wpływ na psychikę ofiar i może prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych, takich jak depresja, lęki czy problemy w szkole i dalszym życiu.

##### **Formy cyberprzemocy:**

- **Hejt (mowa nienawiści)** – To zamieszczanie obraźliwych, agresywnych lub nienawistnych komentarzy na temat danej osoby w internecie. Może to obejmować obrażanie wyglądu, cech charakterystycznych, przekonań religijnych lub innych cech, które są dla ofiary ważne.
- **Trolling** – Polega na celowym zamieszczaniu prowokacyjnych, często obraźliwych postów lub komentarzy w internecie w celu wywołania negatywnej reakcji u innych użytkowników. Trolle starają się wywołać chaos i poróżnić osoby biorące udział w dyskusjach.
- **Stalking** – Przemoc polegająca na nieustannym śledzeniu i nękanii ofiary w internecie. Może obejmować wysyłanie uporczywych wiadomości, zamieszczanie prywatnych informacji lub zdjęć, a także śledzenie aktywności osoby w mediach społecznościowych.
- **Doxxing** – Publikowanie prywatnych danych ofiary, takich jak adresy, numery telefonów czy dane kontaktowe, w celu jej zastraszenia lub nękania.
- **Exclusion (wykluczanie)** – Polega na celowym wykluczaniu osoby z grup internetowych, czatów lub wydarzeń online, co prowadzi do jej izolacji.
- **Cyfrowe szantażowanie** – Polega na groźeniu opublikowaniem kompromitujących zdjęć, filmów lub informacji w sieci, jeśli osoba nie spełni określonych żądań (np. pieniędzy, prywatnych informacji).

#### **Jak dzieci mogą reagować, jeśli spotkają się z cyberprzemocą?**

Dzieci, które spotykają się z cyberprzemocą, często nie wiedzą, jak się zachować lub czują się bezradne. Ważne jest, aby rodzice i nauczyciele edukowali dzieci, jak mogą reagować w takich sytuacjach:



- 🚩 **Zachowanie spokoju** – Dziecko powinno unikać emocjonalnych reakcji, takich jak odpowiadanie agresywnie na zaczepki, ponieważ to może tylko zaostrzyć sytuację.
- 🚩 **Zgłaszanie problemu** – Dziecko powinno zgłaszać przypadki cyberprzemocy dorosłym: rodzicom, nauczycielom lub wychowawcom. Często pomoże to w uzyskaniu wsparcia i podjęciu odpowiednich kroków.
- 🚩 **Zachowanie dowodów** – Ważne jest, aby zachować zrzuty ekranu, kopie wiadomości czy postów, które stanowią dowód na cyberprzemoc. To może być pomocne w przypadku dalszego zgłaszania sprawy.
- 🚩 **Zablokowanie sprawcy** – Dzieci mogą zablokować osobę, która je prześladowa, na platformach internetowych, takich jak Facebook, Instagram czy TikTok. To zmniejsza możliwość dalszego kontaktu.
- 🚩 **Szukanie wsparcia** – Warto, by dzieci wiedziały, że nie są same i mogą porozmawiać z kimś, komu ufają, np. z rodzicami, przyjaciółmi lub psychologiem szkolnym.

## **Rola rodziców, nauczycieli i wychowawców w zapobieganiu i reagowaniu na cyberprzemoc**

- ✓ **Edukacja i komunikacja** – Kluczową rolą rodziców, nauczycieli i wychowawców jest edukowanie dzieci na temat zagrożeń związanych z cyberprzemocą i zasad bezpiecznego korzystania z internetu. Regularne rozmowy na ten temat pomagają dzieciom rozpoznać niebezpieczne sytuacje oraz wiedzieć, jak się w nich zachować.
- ✓ **Tworzenie przestrzeni do rozmowy** – Rodzice i nauczyciele powinni stworzyć atmosferę zaufania, w której dzieci czują się swobodnie i wiedzą, że mogą zgłosić cyberprzemoc bez obawy o konsekwencje.
- ✓ **Monitorowanie aktywności online** – Rodzice powinni mieć kontrolę nad aktywnością dzieci w internecie. Należy korzystać z narzędzi, które pozwalają na monitorowanie aplikacji i stron, z których korzystają dzieci, aby upewnić się, że nie są narażone na niebezpieczeństwo.
- ✓ **Pomoc prawna** – Jeśli cyberprzemoc przybiera poważny charakter (np. groźby, szantaż), rodzice i nauczyciele powinni niezwłocznie zawiadomić odpowiednie służby, takie jak policja.

## **5. Jak wychowywać dzieci do odpowiedzialnego korzystania z internetu?**

Kluczową rolą rodziców i opiekunów jest nauczenie dziecka, jak mądrze i odpowiedzialnie korzystać z zasobów cyfrowych, aby internet był dla niego bezpiecznym miejscem. Zarówno najmłodsi jak i starsi dorastają w świecie, w którym internet to codzienność. Jednak zbyt długi czas spędzany przed ekranem może negatywnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne.

## ***Pamiętaj!***

*Najpierw zatroszcz się o siebie – nie możesz nieść pomocy innym, jeśli sam jej potrzebujesz.*

### **Jak ustalić zdrowe zasady korzystania z internetu?**

- ➔ **Określ limit czasu przed ekranem** – Warto wprowadzić jasne zasady dotyczące tego, ile czasu dziennie dziecko może korzystać z internetu lub aplikacji. Zalecenia ekspertów mówią o maksymalnie 1 godzinie dziennie dla dzieci do 6 lat i 2 godzinach dla starszych dzieci (z wyłączeniem nauki).
- ➔ **Ustal czas na „cyfrowy detoks”** – Wprowadzenie określonych godzin bez urządzeń (np. przy posiłkach, przed snem) pomaga dzieciom odpocząć od ekranów. Obiad to czas, który powinniśmy poświęcić rodzinie czy znajomym – rozmowom, wspólnym chwilom i budowaniu więzi. A przede wszystkim powinniśmy doceniać te cenne momenty, które nie wrócą.
- ➔ **Zachęcaj do aktywności offline** – Sport, zabawy na świeżym powietrzu, czytanie książek czy rodzinne gry planszowe to doskonałe alternatywy dla czasu spędzanego w sieci. Pokazanie dziecku, iż gry nie są tylko w ekranie smartfona, może rozbudzić w nim nowe hobby – szachy, warcaby lub inne gry planszowe!
- ➔ **Bądź wzorem dla dziecka** – Jeśli rodzic spędza całe dnie z telefonem w ręku, dziecko przejmie te nawyki. Warto samemu ograniczyć korzystanie z urządzeń i pokazać, że życie offline jest równie ciekawe.

Współczesne dzieci muszą umieć nie tylko korzystać z technologii, ale również rozumieć, jak działa internet i jakie zasady w nim obowiązują.

### **Jak rozwijać kompetencje cyfrowe u dzieci?**

- ★ **Nauka krytycznego myślenia** – Pokazuj dziecku, że nie wszystko, co znajdzie w internecie, jest prawdą. Zachęcaj je do weryfikowania informacji w różnych źródłach.
- ★ **Bezpieczeństwo danych osobowych** – Ucz dziecko, że nie powinno udostępniać swoich danych osobowych (adresu, numeru telefonu, miejsca zamieszkania) ani haseł do kont internetowych.
- ★ **Etykieta internetowa** – Tłumacz, że w sieci obowiązują takie same zasady dobrego zachowania, jak w prawdziwym świecie. Dziecko powinno wiedzieć, że nie wolno obrażać innych ani udostępniać cudzych zdjęć lub informacji bez zgody.
- ★ **Rozpoznawanie zagrożeń** – Naucz dziecko, jak rozpoznawać potencjalne zagrożenia, takie jak phishing, oszustwa internetowe czy fałszywe profile w mediach społecznościowych. ( "Jeśli chcesz pogłębić wiedzę o współczesnych zagrożeniach online, polecamy nasz przewodnik „Najczęstsze metody oszustw internetowych w 2025 roku”. Znajdziesz w nim szczegółowe analizy scamów/oszustw, praktyczne porady obrony przed cyberprzestępcami oraz case studies.

- ★ Dochód ze sprzedaży (20 zł) w całości wspiera nasze działania na rzecz bezpieczeństwa w sieci.! ) [Zapraszamy - link do pobrania \(Kliknij mnie!\)](https://www.naffy.io/alfa-group/najczestsze-metody-oszustw-internetowych-w-2025-roku-Pjh)  
<https://www.naffy.io/alfa-group/najczestsze-metody-oszustw-internetowych-w-2025-roku-Pjh>
- ★ **Korzystanie z narzędzi ochrony** – Warto pokazać dziecku, jak działają ustawienia prywatności na platformach społecznościowych oraz jak blokować nieodpowiednich użytkowników.

### Trochę o prywatności

Prywatność jest jednym z najważniejszych aspektów naszego życia, który często bywa niedoceniany, aż do momentu, gdy jest ona zagrożona. W dzisiejszym świecie, gdzie technologie gromadzą i przetwarzają ogromne ilości danych, warto uświadomić sobie, jak cenna jest przestrzeń, która należy tylko do nas. Docenianie prywatności to nie tylko kwestia ochrony naszych danych osobowych, ale także dbałości o nasze emocje, myśli i czas.

Prywatność daje nam poczucie bezpieczeństwa, pozwala na swobodę wyrażania siebie i kształtowania naszych relacji z innymi. Warto zatem podejmować świadome decyzje o tym, co i komu udostępniamy, zarówno w świecie rzeczywistym, jak i online. Dbanie o prywatność to także szacunek dla siebie i dla innych, ponieważ granice prywatności powinny być respektowane na każdym poziomie.

## 6. Czas spędzony przed ekranem i jego skutki.

Nadmiar czasu spędzanego przed ekranem, zwłaszcza w przypadku dzieci, może prowadzić do różnych zagrożeń zdrowotnych i psychicznych, takich jak:

### 🚩 **Problemy ze snem:**

- **Zaburzenia rytmu dobowego:** Niebieskie światło wydzielające się z ekranów urządzeń, zwłaszcza przed snem, może zaburzać produkcję melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za zdrowy sen. W rezultacie dziecko może mieć trudności z zasypianiem, co prowadzi do zmniejszonej jakości snu i ogólnego zmęczenia.
- **Brak snu:** Niedostateczna ilość snu wpływa negatywnie na koncentrację, pamięć i rozwój mózgu dziecka, co może skutkować trudnościami w nauce i zachowaniami impulsywnymi.

### 🚩 **Problemy z koncentracją i zdolnością do nauki:**

- **Rozproszenie uwagi:** Częste przerywanie aktywności związanej z nauką (np. korzystanie z telefonu podczas odrabiania pracy domowej) prowadzi do trudności w skupieniu uwagi. Dzieci mogą mieć problemy z koncentracją na jednym zadaniu przez dłuższy czas, co w dłuższej perspektywie utrudnia przyswajanie nowych informacji.

- **Przeciążenie stymulacją:** Przebywanie zbyt długo przed ekranem może prowadzić do przeciążenia sensorycznego, co z kolei obniża zdolność koncentracji. W nadmiarze bodźce dostarczane przez gry komputerowe, filmy czy media społecznościowe mogą powodować rozdrażnienie i utratę zdolności do skupienia się na prostych, codziennych zadaniach.

#### 📌 Problemy zdrowotne:

- **Problemy ze wzrokiem:** Długotrwałe patrzenie na ekran może prowadzić do zmiany ostrości wzroku i zmęczenia oczu, znane jako „zespoły zmęczenia oczu” (np. bóle głowy, pieczenie, łzawienie, niewyraźne widzenie). Dzieci, które spędzają zbyt dużo czasu przed ekranem, mogą rozwinąć krótkowzroczność.
- **Bóle kręgosłupa i postawa ciała:** Długie przesiadywanie w niewłaściwej pozycji (np. zgarbienie podczas gry na komputerze) może prowadzić do problemów z postawą, bólów pleców i szyi.
- **Zaburzenia metaboliczne i otyłość:** Czas spędzany w pozycji siedzącej przed ekranem często zastępuje aktywność fizyczną, co sprzyja problemom z wagą i rozwojem otyłości. Dodatkowo, długotrwałe korzystanie z urządzeń elektronicznych może prowadzić do częstszego sięgania po niezdrowe przekąski.

#### 📌 Problemy emocjonalne i społeczne:

- **Uzależnienie od ekranów:** Dzieci mogą zacząć traktować gry komputerowe, media społecznościowe i inne formy rozrywki cyfrowej jako sposób na ucieczkę od rzeczywistych problemów emocjonalnych. Może to prowadzić do uzależnienia od technologii, co pogłębia problemy z samooceną, depresją, lękami i uzależnieniem od internetu.
- **Izolacja społeczna:** Choć technologia umożliwia kontakt z innymi ludźmi, nadmiar czasu spędzanego online może ograniczać rzeczywiste interakcje społeczne. Dzieci mogą zaniedbywać relacje z rówieśnikami, co prowadzi do poczucia osamotnienia i trudności w budowaniu umiejętności interpersonalnych.

#### 📌 Zaburzenia emocjonalne:

- **Wzrost poziomu stresu:** Przewlekłe korzystanie z urządzeń elektronicznych może zwiększyć poziom stresu u dzieci, zwłaszcza jeśli są narażone na cyberprzemoc, hejt czy przemoc online. Dzieci mogą również czuć się przytłoczone ilością informacji, które docierają do nich z mediów społecznościowych, co wpływa na ich zdrowie psychiczne.

Zrozumienie tych zagrożeń i świadome podejście do czasu spędzanego przed ekranem jest kluczowe, aby zapewnić dziecku zdrowy rozwój w świecie pełnym technologii.

#### **Wiadomość dla rodziców**

Jako autorzy tego przewodnika, serdecznie dziękujemy Wam za czas i uwagę, które poświęciliście na jego przeczytanie. Mamy nadzieję, że wiedza, którą się z Wami podzieliliśmy, pomoże Wam lepiej zrozumieć cyfrowy świat Waszych dzieci i skuteczniej chronić je przed jego zagrożeniami.



Internet to potężne narzędzie – może inspirować, uczyć i łączyć, ale wymaga też świadomego przewodnictwa. Wierzimy, że dzięki tym wskazówkom stanie się dla Waszych rodzin bezpieczniejszą przestrzenią.

Dziękujemy, że jesteście z nami w tej misji. Razem budujemy bezpieczniejszą sieć dla najmłodszych.

### Wiadomość dla dzieci i młodzieży

Drogie Dzieci i Młodzi Przyjaciele! ❤️

Chcielibyśmy podziękować Wam z całego serca, że znalazłyście czas, by przeczytać tę książkę. To naprawdę wielki szacunek – że chcecie lepiej zrozumieć internet i nauczyć się, jak bezpiecznie z niego korzystać.

Jesteśmy z Was dumni! 🙌

Bo każdy z Was jest ważny, a w sieci – tak jak w prawdziwym życiu – zasługujecie na bezpieczeństwo, szacunek i dobrą zabawę.

Dzięki temu, że jesteście świadomymi użytkownikami internetu:

- ✦ Chronicie siebie – przed zagrożeniami, których czasem nawet nie widać.
- ✦ Pomagacie innym – np. reagując, gdy ktoś jest hejtowany.
- ✦ Stajecie się przykładem – dla młodszych kolegów i koleżanek!

Dziękujemy, że jesteście z nami w tej ważnej sprawie.

Dziękujemy również każdemu, kto odważył się sięgnąć po ten e-book. Mamy nadzieję, że dostarczy on cennych wskazówek i inspiracji w codziennym życiu, pomagając w wychowywaniu dzieci do odpowiedzialnego korzystania z Internetu.

Wasze wsparcie, uwagi i sugestie są dla nas nieocenione. Razem tworzymy przestrzeń dla bezpiecznego i zdrowego rozwoju naszych dzieci w erze cyfrowej

*Jako Grupa Alfa pragniemy podziękować za przeczytanie naszego e-booka. Zachęcamy do wspierania naszej działalności każda złotówka napędza nasz cel jakim jest zwiększenie bezpieczeństwa w sieci!*



Autorami e-booka są: **Mateusz Stanikowski, Paweł Kosiński**

<https://alfasec.pl>