

Komputer sam w sobie nie jest zły. To ludzie czynią go niebezpiecznym!

Komputer i my



Nie można
cofnąć czasu
i poprawić
naszych
błędów!

Nauczmy się im
zapobiegać!!!

Bartosz Dulski

Nie wysyłaj swoich zdjęć do internetu!

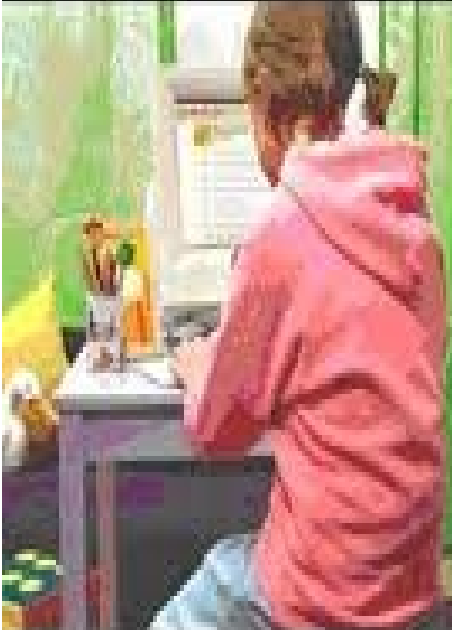


Z niektórych zdjęć wynika, gdzie mieszkasz, inni na zdjęciu cię pogrubią lub inaczej zniekształcą chcąc Cię ośmieszyć!

Niektórzy lubią przerabiać zdjęcia!

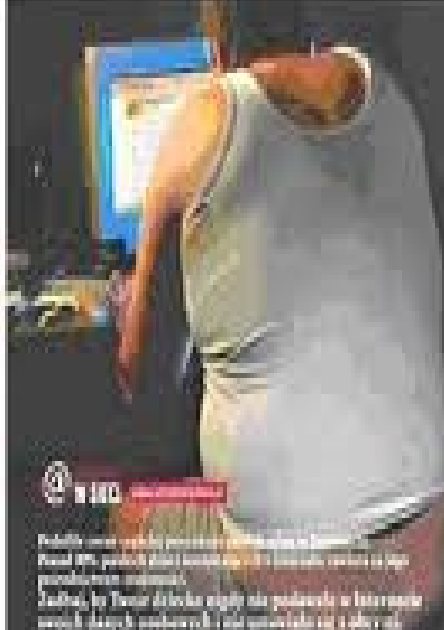
Nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie!

<Ania>Hej! Jestem Ania. Mam 12 lat. Szukam przyjaciół.



Nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie.

<Wojtek>Cześć Aniu, tu Wojtek też mam 12 lat. Chętnie Cię poznam.



Ważne!
Pamiętaj, że nigdy nie podawaj w Internecie swoich danych osobowych i nie opiszaj ich w sieci!

Internetowa Akademia Bezpieczeństwa
Cyberbezpieczeństwo
Cyberbezpieczeństwo
Cyberbezpieczeństwo
Cyberbezpieczeństwo

Nie podawaj swoich danych i zdjęć, po których można cię zidentyfikować, adresu i nie obdarzaj zaufaniem człowieka, który jest po drugiej stronie!

Nie siedź za długo przy komputerze, bo to powoduje:

- stopniowy zanik więzi rodzinnych
- szkodzi zdrowiu, gdyż powoduje przemęczenie i uszkodzenie wzroku z powodu długotrwałego wpatrywania się w świecąca powierzchnię oraz prowadzi do rezygnacji z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu
- często powoduje zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych

Dalsze skutki...

- wreszcie prowadzi do popadnięcia w uzależnienie, a w konsekwencji powoduje szkody zdrowotne, utrudnia rozwój intelektualny, osłabia siłę woli i osobowość, a także wrażliwość moralną oraz więzi rodzinne i religijne
- spędzanie wielu godzin dziennie przed komputerem najczęściej oznacza poświęcanie czasu na bardzo nieraz szkodliwe psychicznie i moralnie gry komputerowe albo na "surfowanie" w Internecie, często w poszukiwaniu treści pornograficznych czy innych bodźców, które są szczególnie szkodliwe w wieku rozwojowym
- coraz częściej Internet oraz poczta elektroniczna, a także chaty i grupy dyskusyjne stają się dla nastolatków miejscem kontaktów z sektami, z dealerami narkotyków czy z pedofilami

Na czym polega uzależnienie?

Jeśli danemu dziecku czy nastolatkowi trudno obejść się bez komputera albo Internetu, gdy zamiast odrabiać lekcje, uprawiać sport czy rozmawiać z rodzicami wychowankowie myślą jedynie o tym, by jak najszybciej zasiąść do komputera, jeśli brak dostępu do komputera rodzi u nich podrażnienie, a czasem nawet agresję, to mamy do czynienia z uzależnieniem od mediów elektronicznych. W takiej sytuacji za późno już jest na dyskusje, groźby czy pogadanki wychowawcze ze strony rodziców. Uzależnieni znajdują się bowiem pod presją psychicznych mechanizmów, które są analogiczne do mechanizmów występujących w chorobie alkoholowej czy narkomanii. Wychowanek jest wtedy niezwykle silnie związany emocjonalnie z mediami elektronicznymi. Ponadto sprytnie manipuluje środowiskiem po to, by bez ograniczeń korzystać z komputera czy Internetu, a jednocześnie nałogowo oszukuje sam siebie, łudząc się, że nie popadł jeszcze w uzależnienie. Trudno jest mierzyć się z tego typu mechanizmami jedynie w oparciu o zdrowy rozsądek czy rodzicielską intuicję.

I jest coraz gorzej...



Jak rozpoznać uzależnienie?

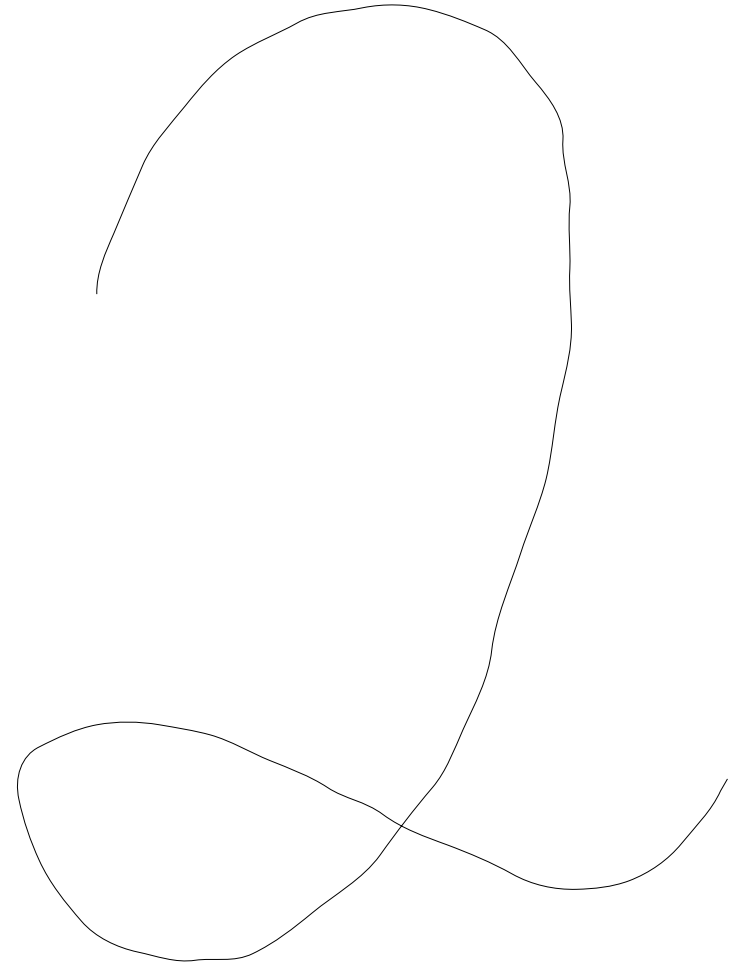
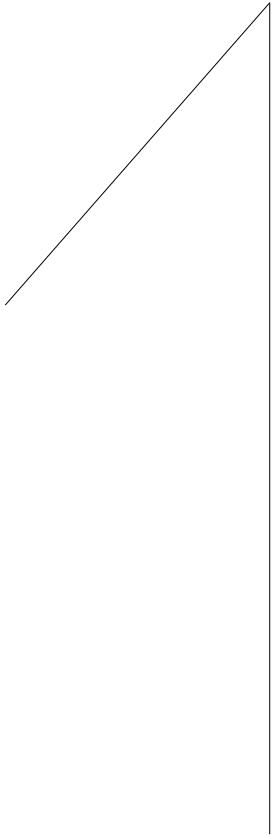
- Zanik więzi rodzinnych i możliwości oddziaływań wychowawczych ze strony rodziców
 - Utrata przyjaciół
 - Utrata dotychczasowych zainteresowań
 - Osłabienie siły woli i osobowości
- Ograniczenie a nawet rezygnacja z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu
- Narażenie na szkodliwe bodźce psychiczne (przemoc fizyczna, słowna, erotyka) zamieszczone na wielu stronach www
 - Zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych
 - Nie zdanie do kolejnej klasy (dzieci i młodzież), bądź utrata pracy (dorośli)
 - Brak środków finansowych potrzebnych do życia
- W skrajnych przypadkach dochodzi do całkowitego wyalienowania, niemożliwości kontaktowania się z otoczeniem
- Znane są przypadki utraty życia, spowodowanego wycieńczeniem fizycznym związanym z pobytem w sieci, bądź graniem w gry komputerowe.

Jak temu zapobiec?!

- Zacznij od informacji – od zapoznania się z problemem, dostrzeżenia niebezpieczeństw
 - Codziennie planuj dzień z ustaleniem czasu korzystania z Internetu
 - Kontroluj i nie przekraczaj zaplanowanego wcześniej czasu przebywania w sieci
 - Zdobywaj nowych, wartościowych przyjaciół „rzeczywistych”, pielęgnuj przyjaźnie
 - Rozwijaj swoje zainteresowania, odkrywaj nowe zainteresowania
 - Spędzaj dużo czasu wolnego z rodziną i przyjaciółmi
 - Uprawiaj sport
 - Konstruktywnie rozwiązuj swoje problemy. Jeśli problem Cię przerasta, zaufaj rodzicom i poproś ich o pomoc. Twój problem rodzice często potrafią łatwo rozwiązać, ponieważ są ludźmi o dużym doświadczeniu życiowym
- Korzystaj z pomocy swojego wychowawcy, pedagoga szkolnego lub nauczyciela, którego darzysz zaufaniem
 - W przypadku zauważenia symptomów uzależnienia od Internetu zgłoś ten problem rodzicom, wychowawcy, pedagogowi, psychologowi. Te osoby chcą Twojego dobra i skontaktują Cię ze specjalistą od uzależnień w celu udzielenia Ci pomocy
- W Polsce jest wiele poradni, w których pracują specjaliści od uzależnień. W województwie podlaskim jednym z takich ośrodków jest Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży

**Ktoś może się pod Ciebie podszyć
w Internecie lub dostać się na twoje
konto i cię ośmieszyć, załatwiać
swoje sprawy lub nawet
doprowadzić cię do bankructwa lub
więzienia! Dobrze chroń swoje
dane!!!**

W razie problemów dzwoń pod
numer 112!



**A gdyby tak cofnąć czas i nie
wysłać tego zdjęcia...**



Czasu nie da się cofnąć...



KONIEC