



VARNA RABA INTERNETA

NASVETI ZA STARŠE IN SKRBNIKE



Pomagajte otroku razviti zdrave navade pri uporabi zaslonov – omejite čas pred zasloni*. Pri otrocih od 0 do 2 let uporaba zaslonov ni priporočljiva, pri otrocih do približno 10.–12. leta pa naj bo čas uporabe prilagojen starosti in vedno pod vašim nadzorom. Tudi z mladostniki (13–18 let) se pogovorite o razumnih omejitvah uporabe zaslonov, da bodo imeli dovolj časa za učenje, gibanje in druženje v živo.



Preverite, ali so aplikacije in igre primerne otrokovi starosti.



Mlajši otroci (do 12. leta) naj konzole in druge naprave uporabljajo le v prisotnosti odrasle osebe.



Ne dovolite uporabe naprav v kopalnici, spalnici ali med obroki.



Bodite pozorni na ton otrokove komunikacije na spletu in med igranjem videoiger. Opazujte opozorilne znake.



Čas na spletu preživljajte skupaj – predlagajte otrokom, naj z vami pogleda svoje najljubše vsebine.



Ne kritizirajte otrokovih najljubših vsebin – raje mu pomagajte razvijati lastno presojo.



Spodbujajte otroka, da vam zaupa, če ga na spletu karkoli skrbi. Zagotovite mu, da mu boste pomagali, ne pa ga kaznovali ali mu odvzeli naprave.



O varnosti na spletu se z otrokom pogovarjajte tudi, ko odrašča – tudi med 16. in 18. letom ter pozneje.



Izogibajte se pretiranemu deljenju fotografij otrok na spletu. Neznanci in umetna inteligenca lahko te informacije uporabijo na različne načine.



Bodite zgled – ko ste z otroki, ne bodite nenehno na svojem telefonu ali drugih napravah. Namenite jim pozornost ter ne zamudite trenutkov in pogovorov z njimi.



***Oglejte si:**

Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih

Preberite:

Izvirno novico na spletni strani Evropske komisije





VARNA RABA INTERNETA

NASVETI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE



Poznaj svoje pravice – zapomni si, da imaš pravico do varnosti in spoštljivega ravnanja tudi na spletu.



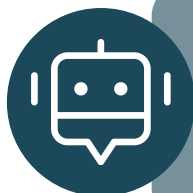
Bodi prijazen do drugih na spletu – družbena omrežja in videoigre naj bodo prijetna izkušnja za vse. Z drugimi ravnaj tako, kot želiš, da oni ravnajo s tabo.



Premisli, preden objaviš – fotografije, videoposnetki in komentarji lahko na spletu ostanejo za vedno.



Varuj osebne podatke – na spletu ne deli zasebnih podatkov, kot so tvoje polno ime, naslov, telefonska številka, gesla ali trenutna lokacija.



Zapomni si, da je umetna inteligenca le orodje, ne resnična oseba – lahko poda napačne informacije, lažne fotografije, posnetke in sporočila.



Preveri, preden verjameš ali deliš. Ni vse, kar vidiš na spletu, resnično. Bodi pozoren, zlasti pri videoposnetkih ali sporočilih. Informacije na spletu preveri pri zanesljivih virih.*



Prepoznavaj nevarnost: ustavi se in premisli ob nenavadnih prošnjah, dobrih ponudbah ali sporočilih, ki te silijo v hitro odločitev.



Ne sprejemaj fotografij ali prošenj za klepet od neznancev – če nisi prepričan/-a o starosti ali identiteti osebe, prosi odraslo osebo, da preveri, kdo je.



Svoje račune ohrani zasebne, uporablaj močna gesla in, kadar je mogoče, vključi dodatne varnostne nastavitve.



Nikoli ne pošiljaj intimnih fotografij ali videoposnetkov, tudi če te kdo v to prepričuje ali sili (še posebej, če si mlajši/-a od 18 let). Ko jih enkrat deliš, nimaš več nadzora nad njimi.



Če te nekdo na spletu nadleguje, želi ogoljufati, ti grozi ali se zaradi njega počutiš neprijetno, ga prijavi, blokiraj ter shrani posnetke zaslona ali sporočila.



Povej odrasli osebi, ki ji zaupaš, če se ti nekaj ne zdi prav – ne boš v težavah, če prosiš za pomoč.



Pomagaj ustvarjati varnejši internet – spoznaj kako delujejo aplikacije, igre, spletna mesta, algoritmi in umetna inteligenca, ter pomagaj drugim, da bodo na spletu varni.



Sodeluj in pomagaj soustvarjati prihodnost digitalnega sveta.



***Kaj so dezinformacije in kako jih prepoznam?**
#UstavimoDezinformacije

Rabiš pomoč ali informacije?
Obišči Nacionalni center za varnejši internet

