

Moja Umowa na Bezpieczny Internet

czyli jak korzystać z sieci mądrze, bezpiecznie i z pomocą rodzica

Imię dziecka:

Imię rodzica/opiekuna:

Data podpisania umowy:

Dlaczego podpisuję tę umowę?

Internet to miejsce, gdzie mogę się uczyć, grać, oglądać filmy i rozmawiać z innymi. Ale czasem zdarzają się tam rzeczy, które są nieprzyjemne albo niebezpieczne.

Ta umowa ma mi pomóc **korzystać z internetu bezpiecznie, z radością i mądrze**, razem z rodzicem.

1. Moje Zasady Bezpieczeństwa

Wypełnij razem z rodzicem. To nie test – to rozmowa!

Prywatność i dane osobowe

- Nie podaję w internecie:
 - swojego nazwiska
 - adresu
 - numeru telefonu
 - szkoły
 - haseł
 - zdjęć, których nie zatwierdził rodzic

Pytanie do mnie: Co to znaczy „prywatna informacja”?

Mój przykład:

Rozmowy z innymi

- Nie rozmawiam z osobami, których nie znam w prawdziwym świecie.
- Jeśli ktoś pisze do mnie coś dziwnego – mówię o tym rodzicowi.

Pytanie do mnie: Co zrobię, jeśli ktoś mnie przestraszy albo poprosi o sekret?

Odpowiedź:

Gdy coś jest nieprzyjemne

- Jeśli coś mnie martwi, straszy lub jest dziwne – mówię o tym rodzicowi.
- Nie klikam w podejrzane linki.

Zastanów się: Co może być niebezpieczne w internecie?

Mój przykład:



2. Zasady Korzystania z Internetu

Ustalamy razem z rodzicem:



Czas ekranowy:

- W dni szkolne: max _____ godzin dziennie
- W weekendy: max _____ godzin dziennie



Miejsce korzystania z internetu:

- w salonie
- w kuchni
- przy otwartych drzwiach
- inne: _____

3. Co robimy razem z rodzicem

- Raz w tygodniu rozmawiamy o tym, co robię w internecie.
 - Rodzic tłumaczy mi, co jest bezpieczne, a co nie – nie tylko zakazuje.
 - Jeśli popełnię błąd – mogę o tym powiedzieć, bez konsekwencji kary.
 - Rodzic stara się zrozumieć mój internetowy świat.
-

4. Umiem rozpoznać czerwone flagi

Czerwone flagi to **sygnały ostrzegawcze**, które mówią: „coś tu może być niebezpieczne”.
Gdy je widzę – **zatrzymuję się i mówię o tym rodzicowi**.

Zaznacz te czerwone flagi, które już rozpoznajesz:

- Ktoś chce, żebym trzymał coś w sekrecie przed rodzicami.
- Ktoś prosi o mój adres, telefon, szkołę lub zdjęcia.
- Ktoś naciska, żebym zrobił coś szybko lub „tylko teraz”.
- Dorosły chce być moim „tajnym przyjacielem”.
- Ktoś wysyła mi nieprzyjemne lub nagie zdjęcia.
- Ktoś mówi, że stanie się coś złego, jeśli nie zrobię, co mówi.
- Ktoś mówi, że nie mogę nikomu powiedzieć o naszej rozmowie.
- Ktoś każe mi kliknąć dziwny link lub coś pobrać.
- Ktoś sprawia, że czuję się dziwnie, nieswojo, niepewnie.

 **Moje inne czerwone flagi:**

.....
.....

Co zrobię, gdy zobaczę czerwoną flagę?

- Zatrzymam się.
 - Zrobię screen, jeśli mogę.
 - Powiem o tym rodzicowi lub innej zaufanej osobie.
-

5. Gdy coś pójdzie nie tak...

- Wiem, że **każdy może popełnić błąd** – to okazja do nauki.
 - Nie będę się bał/a powiedzieć rodzicowi, nawet jeśli się wstydzę.
 - Rodzic **mi pomoże**, a nie wyśmieje, oceni czy skrytykuje. .
 - Lepiej powiedzieć prawdę niż ukrywać problemy. Ukryte problemy potrafią rosnąć.
-

6. Nasze Podpisy

Ja, [imię dziecka], chcę korzystać z internetu bezpiecznie, mądrze i z pomocą mojego rodzica.

Rodzic/opiekun obiecuje mnie wspierać, słuchać i rozmawiać, gdy czegoś się obawiam lub nie wiem.

Podpis dziecka: _____

Podpis rodzica/opiekuna: _____

Data: _____