

## SZANOWNI RODZICE,

w związku z niepokojącymi doniesieniami dotyczącymi pojawiających się zagrożeń w Internecie zwracamy się z uprzejmą prośbą o zwrócenie szczególnej uwagi na poniższe informacje.

### Zasady zachowania bezpieczeństwa w korzystaniu z gier komputerowych

1. Rodzic powinien określić zasady dotyczące czasu, jaki dziecko może przeznaczać na gry komputerowe.
  - dziecko nie powinno grać codziennie;
  - nie wolno robić tradycji z tej formy spędzania czasu;
  - możliwość pogrania w gry komputerowe nie powinna być formą nagrody.
2. Zainteresuj się, w co gra twoje dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia. Porozmawiaj z dzieckiem o grach, z których korzysta, sprawdź, czego może się z nich nauczyć.
3. Zanim kupisz swojemu dziecku grę, upewnij się, że jest odpowiednia do jego wieku. Może ci w tym pomóc system oceny gier PEGI.
4. Zwróć uwagę, czy w zachowaniu twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.
5. Upewnij się, że twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych.
6. Pamiętaj, że istnieją minigry, które nie wymagają instalacji, a zawierają treści nieodpowiednie dla dzieci.
7. Zwróć uwagę na to, czy w grze można kontaktować się z innymi graczami.

### Bardzo ważne:

- Jeżeli Twoje dziecko może poprzez grę kontaktować się z innymi graczami – sprawdź, czy znajomości, jakie zawiera są bezpieczne. Kontakt z innymi użytkownikami może być potencjalnym źródłem niebezpiecznych sytuacji i podejmowania ryzykownych zachowań.
- Jeśli ustalisz, że w waszym domu gra się w określone dni, np. w piątki i niedziele, dziecko przez cały tydzień będzie żyło oczekiwaniem na włączenie komputera.

### Zalety korzystania z gier komputerowych:

- Gry komputerowe mogą wspierać rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci.
- Wpływają pozytywnie na: spostrzegawczość, reakcje na bodźce, zdolności przestrzenne, procesy myślowe oraz koncentrację uwagi.
- Poprawiają refleks i koordynację wzrokowo-ruchową oraz ćwiczą umiejętność współdziałania w grupie.

### Minusy korzystania z gier komputerowych:

Nadmierne granie może powodować:

- problemy z koncentracją uwagi przez dłuższy czas;
- zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami. Może ono prowadzić również do rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet zaniedbywania czynności takich, jak jedzenie czy sen.
- W skrajnych przypadkach doprowadzić nawet do uzależnienia.

W naszym kraju wiele gier komputerowych oznaczonych jest wg systemu PEGI (Pan-European Game Information). Jest to ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier stworzony przez producentów gier w celu udzielenia rodzicom w Europie pomocy w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych. Symbole PEGI znajdują się na opakowaniu gry. Wskazują one następujące kategorie wiekowe: 3, 7, 12, 16 i 18 lat, nadane zgodnie z zawartością gry i poziomem rozwoju młodego użytkownika. Na stronie internetowej [www.pegi.info](http://www.pegi.info) można sprawdzić klasyfikację gry i jej kategorię wiekową.

W systemie PEGI poza klasyfikacją wiekową można znaleźć oznaczenia informujące o potencjalnie szkodliwych treściach występujących w grze, takich jak przemoc, wulgaryzmy czy hazard. Przed zakupem gry warto zapoznać się z jej klasyfikacją, aby podjąć przemyślaną decyzję.

### Gdzie można uzyskać pomoc ?

W celu uzyskania porad i wskazówek rodzice mogą dzwonić pod nr telefonu **800 100 100**, oferujący bezpłatną i anonimową pomoc.

Dzieci i młodzież, którzy potrzebują pomocy, chcą z kimś porozmawiać o swoich problemach mogą dzwonić pod nr telefonu **800 121 212** (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Rzecznika Praw Dziecka).