

Zespół Szkół im. Henryka Sienkiewicza
w Grabowcu

„Bezpieczeństwo w Sieci” program profilaktyczny

2007 - 2009

Opracowała: Iwona Karczmarz

Grabowiec 2007

Wstęp

Program profilaktyczny „Bezpieczeństwo w Sieci” jest skierowany do uczniów, rodziców i wychowawców Szkoły Podstawowej Zespołu Szkół im. Henryka Sienkiewicza w Grabowcu.

Rozwój nowoczesnych technik informacyjnych niesie ze sobą wiele zagrożeń czyhających na młodego człowieka w sieci. Szkoła ma obowiązek zapewniania opieki dydaktycznej w każdej sytuacji, w której młodzież korzysta z komputerów. Program powstał w celu zapewnienia bezpieczeństwa uczniom korzystającym w szkole z Internetu oraz zwiększenia świadomości środowiska lokalnego na zagrożenia płynące z rozwoju nowoczesnych technik informacyjnych.

Cele programu:

- Zabezpieczenie szkolnego systemu komputerowego przed możliwością dostępu uczniów do niewłaściwych treści oraz przed zniszczeniem systemu;
- Dostarczenie uczniom i ich rodzicom wiedzy dotyczącej zarówno korzyści, jak i zagrożeń płynących z użytkowania komputera i Internetu;
- Kształtowanie postaw uczniów, sprzyjających podejmowaniu racjonalnych decyzji, związanych z czasem i doborem treści programów komputerowych oraz Internetu, a także stosowania zasad zdrowego stylu życia;
- Nabywanie przez uczniów praktycznych umiejętności umożliwiających ochronę własnych praw;
- Podnoszenie świadomości uczniów i ich rodziców w zakresie ograniczeń prawnych wynikających z korzystania z komputera i Internetu;
- Zrozumienie konieczności odpowiedniego zachowania, zgodnego z zasadami kultury osobistej, w odniesieniu do społeczności internetowej („netykieta”);
- Podnoszenie świadomości rodziców, zachęcanie do sprawowania kontroli nad czasem oraz treściami zdobywanymi przez dziecko korzystające z komputera i Internetu, np. poprzez zawieranie z dzieckiem umowy i jej egzekwowanie.

Realizatorami programu są nauczyciele informatyki, nauczyciele poszczególnych przedmiotów, zajęć pozalekcyjnych, świetlicy, biblioteki oraz pedagog szkolny.

Treść programu

Oprogramowanie zainstalowane na komputerach w szkole.

Na każdym komputerze szkolnym jest zainstalowany program umożliwiający kontrolę nad korzystaniem z zasobów Internetu, celem ograniczenia dostępu do niecenzuralnych treści w tym stron z pornografią i przemocą oraz narkomanią.

Cykl zajęć w ramach przedmiotu informatyka lub godzin z wychowawcą oraz spotkań z rodzicami.

W każdej klasie szkoły podstawowej w ramach przedmiotu informatyka lub godzin z wychowawcą realizowany jest cykl zajęć dotyczących bezpieczeństwa dzieci w Internecie.

Udział w Dniu Bezpiecznego Internetu.

Dzień Bezpiecznego Internetu ustanowiony został z inicjatywy Komisji Europejskiej w ramach programu „Safer Internet Action Plan” i ma na celu propagowanie działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych. W ramach tego dnia odbywać się będą wydarzenia w szkole związane z tą tematyką: np.: konkursy, quizy, projekty itp.

Efekty realizacji programu:

Realizacja programu prowadzi do następujących osiągnięć:

- wyczulenie uczniów i rodziców na zagrożenia, jakie niesie za sobą zbyt długie przebywanie w Internecie oraz nabycie umiejętności dostosowania czasu spędzanego przy komputerze do realnych potrzeb ucznia,
- zwrócenie uwagi na niebezpieczeństwa różnego rodzaju, jakie mogą czyhać na użytkownika w Sieci,
- wyrobienia nawyku wybiórczego i efektywnego korzystania z Internetu,
- nabycia umiejętności bezpiecznego sposobu korzystania z poczty elektronicznej i komunikatorów z zachowaniem podstawowych zasad netykiety,
- znajomość obowiązujących norm prawnych dotyczących pracy w sieci.

Zadania szczegółowe na rok szkolny 2007/2008

| Lp. | Zadanie | Osoby odpowiedzialne | Terminy |
|-----|---|---|-------------------------------|
| 1. | Zabezpieczenie komputerów w pracowniach informatycznych i biblioteki przed dostępem do niewłaściwych treści, a systemu przed zniszczeniem: program filtrujący zasoby Internetu – CENZOR, Opiekun ucznia w Internecie oraz aktualne oprogramowanie antywirusowe. | Dyrektor szkoły nauczyciele informatyki | na bieżąco |
| 2. | Pogadanka dla członków Rady Rodziców na temat „Bezpiecznego Internetu” | Iwona Karczmarz | grudzień 2007 |
| 3. | Opracowanie dla uczniów szkoły podstawowej i rodziców zasad bezpiecznego korzystania z Internetu – ulotka informacyjna. | Renata Kulik | grudzień 2007 |
| 4. | Pogadanki i warsztaty dla rodziców na temat: „Zagrożenia wynikające z użytkowania komputera i Internetu” | Iwona Karczmarz wychowawcy klas | grudzień 2007 styczeń 2008 |
| 5. | Umieszczenie ulotki informacyjnej o zagrożenia wynikające z użytkowania komputera i Internetu na stronie internetowej szkoły. | Renata Kulik | grudzień 2007 |
| 6. | Przeprowadzenie pogadań na temat „Bezpiecznego korzystania z Internetu” na godzinach z wychowawcą. | Iwona Karczmarz wychowawcy klas | grudzień 2007 styczeń 2008 |
| 7. | Przekazanie informacji rodzicom w formie ulotki podczas spotkań z wychowawcą. | wychowawcy klas | grudzień 2007 styczeń 2008 |
| 8. | Przeprowadzenie w klasach IV – VI lekcji o dobrym zachowaniu w Internecie z wykorzystaniem treści programu nauczania informatyki „Informatyka Europejczyka” | Nauczyciele informatyki | grudzień 2007 – maj 2009 |
| 9. | Włączenie treści bezpieczeństwa w Internecie do programu nauczania w klasach I - III, realizujących zajęcia z komputerem. | Wychowawcy klas I -III | grudzień 2007 – maj 2009 |
| 10. | Udział szkoły w ogólnopolskim „Dniu Bezpiecznego INTERNETU” – zgłoszenie http://www.saferinternetday.pl/ | Iwona Karczmarz | grudzień 2007 |
| 11. | Szkolny konkurs na plakat „Bądź bezpieczny w sieci” – klasy VI. | nauczyciele informatyki i plastyki | luty 2008 luty 2009 |
| 12. | Ekspozycja w/w prac na terenie szkoły. | Iwona Karczmarz | marzec 2008 i 2009 |
| 13. | „Dzień Bezpiecznego Internetu” w bibliotece szkolnej. | nauczyciele biblioteki | luty 2008 i luty 2009 |
| 14. | Udział szkoły w ogólnopolskim „Dniu Bezpiecznego Internetu” | p. Iwona Karczmarz pedagog | luty 2008 i luty 2009 |
| 15. | Uwzględnienie treści bezpieczeństwa w sieci w programie pozalekcyjnych zajęć komputerowych w klasach I - III, w temacie „Spotkanie z Internetem”. | Barbara Kondrat Urszula Pazdan Zofia Greniuk | na bieżąco |
| 16. | Spotkania uczniów klas V – VI z policjantem – specjalistą do spraw nieletnich – poruszanie m.in. tematyki przestępstwa i wykroczenia w Sieci. | Pedagog Iwona Karczmarz | kwiecień 2008 |
| 17. | Zredagowanie ankiety ewaluacyjnej programu „Bezpieczeństwo w sieci” z uwzględnieniem grup wiekowych. | Iwona Karczmarz | kwiecień 2008 |
| 18. | Przeprowadzenie ankiety ewaluacyjnej w klasach I – III oraz IV – VI. | wychowawcy klas | maj 2008 maj 2009 |
| 19. | Opracowanie wyników ankiety. „Bezpieczeństwo w sieci”. | Iwona Karczmarz | maj 2008 maj 2009 |
| 20. | Podsumowanie programu. | Iwona Karczmarz Ewa Radelczuk nauczyciele informatyki | maj 2009 |

Zadania szczegółowe na rok 2008/2009

| Lp. | Zadanie | Osoby odpowiedzialne | Terminy |
|-----|---|---|-------------------------------|
| 1. | Zabezpieczenie komputerów w pracowniach informatycznych i biblioteki przed dostępem do niewłaściwych treści, a systemu przed zniszczeniem: Program filtrujący zasoby Internetu – CENZOR i Opiekun ucznia w Internecie, Oprogramowanie antywirusowe. | Dyrektor szkoły – Elżbieta Widyma nauczyciele informatyki | na bieżąco |
| 2. | Pogadanka dla członków Rady Rodziców na temat „Bezpiecznego Internetu” | v-ce dyrektor Barbara Fik | grudzień 2008 marzec 2009 |
| 3. | Opracowanie dla uczniów szkoły podstawowej i rodziców zasad bezpiecznego korzystania z Internetu – ulotka informacyjna. | nauczyciele informatyki | grudzień 2008 |
| 4. | Pogadanki i warsztaty dla rodziców na temat: „Zagrożenia wynikające z użytkowania komputera i Internetu”. | nauczyciele informatyki; nauczyciel bibliotekarz - Bożena Momot, wychowawcy klas | grudzień 2008 marzec 2009 |
| 5. | Przeprowadzenie pogadań na temat „Bezpiecznego korzystania z Internetu” na godzinach z wychowawcą. Wykorzystanie materiałów ze strony: www.dzieckowsieci.pl | Iwona Karczmarz wychowawcy klas | grudzień 2008 styczeń 2009 |
| 6. | Przekazanie informacji rodzicom w formie ulotki podczas spotkań z wychowawcą. | wychowawcy klas | podczas spotkań z rodzicami |
| 7. | Przeprowadzenie w klasach IV – VI lekcji o dobrym zachowaniu w Internecie z wykorzystaniem treści programu nauczania informatyki „Informatyka Europejczyka” - konspekty lekcji | nauczyciele informatyki | na bieżąco |
| 8. | Włączenie treści bezpieczeństwa w Internecie do programu nauczania w klasach I - III, realizujących zajęcia z komputerem. materiały ze strony www.dzieckowsieci.pl | Wychowawcy klas I –III SP | grudzień 2008 – maj 2009 |
| 9. | Udział szkoły w ogólnopolskim „Dniu Bezpiecznego INTERNETU” – zgłoszenie http://www.saferinternetday.pl/ | Iwona Karczmarz | luty 2009 |
| | Szkolny konkurs na plakat i prezentację „Bądź bezpieczny w sieci” – uczniowie szkoły podstawowej. Protokół, prezentacje uczniów. | nauczyciele informatyki i plastyki | styczeń - luty 2009 |
| | Ekspozycja w/w prac na terenie szkoły. | Iwona Karczmarz Ewa Radelczuk | luty - marzec 2009 |
| | „Dzień Bezpiecznego Internetu” w bibliotece szkolnej | nauczyciele biblioteki | luty - marzec 2009 |
| | Udział szkoły w ogólnopolskim „Dniu Bezpiecznego Internetu” | Iwona Karczmarz pedagog szkolny | luty 2009 |
| | Uwzględnienie treści bezpieczeństwa w sieci w programie pozalekcyjnych zajęć komputerowych „Spotkania z Internetem” oraz zajęciach świetlicy środowiskowej. | Urszula Pazdan Iwona Karczmarz | na bieżąco |
| 15. | Spotkania uczniów klas V – VI z policjantem – specjalistą | Pedagog | luty - marzec 2009 |

| | | | |
|-----|--|--|---------------|
| | do spraw nieletnich – poruszanie m.in. tematyki przestępstwa i wykroczenia w SIECI | wychowawcy klas | |
| 16. | Zredagowanie ankiety ewaluacyjnej programu „Bezpieczeństwo w sieci” z uwzględnieniem grup wiekowych. | Iwona Karczmarz | kwiecień 2009 |
| 17. | Propagowanie bezpiecznych stron internetowych, udział w konkursach dotyczących bezpieczeństwa w sieci. | nauczyciele informatyki wychowawcy klas | na bieżąco |
| 18. | Udział w ogólnopolskim programie „Szkoła bez przemocy” i innych programach profilaktycznych | koordynator programu | cały rok |
| 19. | Przeprowadzenie ankiety ewaluacyjnej w klasach I – III oraz IV – VI. | wychowawcy klas | maj 2009 |
| 20. | Opracowanie wyników ankiety. „Bezpieczeństwo w sieci”. | Iwona Karczmarz | maj 2009 |
| 21. | Podsumowanie programu. | Iwona Karczmarz Ewa Radelczuk | maj 2009 |

Załączniki:

Materiały szkoleniowe

1. Referaty
 - 1.1 Zagrożenia wynikające z rozrywki komputerowej.
 - 1.2 Komputer - przyjaciel czy wróg ucznia?
 - 1.3 Zagrożenia wynikające z użytkowania komputera.
2. Ulotka informacyjna
3. Prezentacja multimedialna „Bezpieczeństwo w sieci”
4. „Bezpieczeństwo dzieci w Internecie” – publikacja w ramach kampanii edukacyjnej „Dziecko w Sieci” i programu UE „Safer Internet Action Plan” – materiały dostępne w bibliotece szkolnej.

Załącznik 1.

1.1 Zagrożenia wynikające z komputerowej rozrywki

Komputery nie wszystkim kojarzą się z pracą, edytorami tekstu, bazami danych, rachunkami i projektami technicznymi. Gdyby zapytać nastolatka, do czego służy pecet, odpowiedź z pewnością brzmiałaby: do grania. I nie bez racji gdyż tworzone obecnie gry komputerowe są w stanie zafascynować każdego - starannie dopracowana oprawa graficzna, efekty 3D, znakomity dźwięk potrafią przyciągnąć nie tylko dzieci, ale i dorosłych. Należy jednak pamiętać, że podobnie jak filmy czy muzyka, tak i gry mogą być lepsze i gorsze. Najlepsze tego typu programy, umiejętnie wykorzystane, mogą rozwijać spostrzegawczość i refleks, umiejętność logicznego myślenia i podejmowania trafnych decyzji, a przede wszystkim gwarantują świetną zabawę. Dla dzieci w wieku szkolnym najlepsze są gry edukacyjne, które bawiąc przekazują wiedzę. Na przykład zwykłe zadanie matematyczne zmieniają w ciekawą zagadkę. Na opakowaniach gier znajduje się przeważnie odpowiednia wskazówka, dla jakiej grupy wiekowej dany produkt jest przeznaczony.

Komputerowa rozrywka to niezwykle prężnie rozwijająca się gałąź gospodarki na całym świecie. Rokrocznie firmy producenckie wypuszczają na rynek setki nowych gier z coraz lepszą grafiką i dźwiękiem.

Gry komputerowe oferują nam więcej możliwości niż książki czy filmy. Oto bowiem z biernego uczestnika wydarzeń stajemy się głównym bohaterem, który musi rozwikłać kolejne zagadki.

Krażki multimedialne są poświęcone różnym zagadnieniom. W salonach sprzedaży oprócz hałaśliwych gier dla najmłodszych czy wyspecjalizowanych kursów języków obcych znajdziemy między innymi wydawnictwa przeznaczone dla szerokiej rzeszy odbiorców, które zainteresują każdego, niezależnie od wieku i wykształcenia. Dostępne na rynku krażki zawierają dużą porcję znakomitej, multimedialnej zabawy.

Komputer multimedialny, dzięki odpowiedniemu wyposażeniu, posiada możliwość połączenia różnych sposobów prezentowania informacji: tekstu, obrazu, dźwięku, animacji i sekwencji filmowych.

Komputery przenoszą dzieci do niezwyklej krainy wiedzy tylko wtedy, gdy sięgniemy po programy multimedialne.

Program multimedialny to taki, który wykorzystuje wszystkie możliwości multimedialnego komputera. Przebieg programu oraz jego działania ilustrowane są elementami multimedialnymi, np. dźwiękiem, obrazami.

Do czego mogą być przydatne poszczególne rodzaje programów multimedialnych? Między innymi do tego, by samodzielnie uczyć się danego przedmiotu, poszerzyć lub powtórzyć swe wiadomości. W tym celu sięgamy po odpowiednie programy edukacyjne.

Programy pozwalające zgłębić lub poszerzyć nasz zasób wiedzy i nabyć nowe umiejętności nazywamy programami edukacyjnymi.

Programy multimedialne mają zwykle ciekawą oprawę graficzną i dźwiękową, a oprócz tekstu zawierają animacje, a nawet filmy ilustrujące przekazywane treści. Często też z głośników dociera do nas głos lektora przybliżającego nam różne zagadnienia. Na tych, którzy chcą sprawdzić swą wiedzę, czekają ciekawe quizy, zagadki i krzyżówki. Odpowiednie programy ułatwiają nam naukę i sprawiają, że staje się ona przyjemna.

Mówiąc o programach multimedialnych, nie możemy zapomnieć o ulubionych przez wielu grach. Rozwijają w nas spostrzegawczość, refleks, umiejętność szybkiego podejmowania decyzji oraz zapewniają wspaniałą zabawę.

Niezwykle bogatym źródłem wiedzy jest także sieć internetu, która łączy miliony komputerów na świecie i umożliwia przesyłanie informacji między ich użytkownikami. Internet na pewno pomoże nam zdobyć lub poszerzyć informacje na wiele tematów.

Wielką zaletą multimedialnych programów edukacyjnych jest to, że poszczególne zagadnienia przekazywane są nie tylko za pośrednictwem tekstu, lecz także dźwięku, grafiki, animacji czy sekwencji wideo.

Programy edukacyjne zachęcają dzieci do zdobywania większej wiedzy i urozmaicają naukę. Są tym atrakcyjniejsze, im więcej posiadają elementów multimedialnych, które pobudzają dziecięcą wyobraźnię, pomagają im łatwiej kojarzyć, zapamiętywać i szybciej się uczyć.

Umiejętne połączenie wesołych igraszek z nauką literek gwarantuje, że czas spędzony na poznawaniu interaktywnych bajek zaowocuje wymiernymi efektami edukacyjnymi. Interaktywność współczesnych baśni polega na tym, że nie tylko słuchamy opowieści, lecz często wpływamy na fabułę poprzez wybór jednej z kilku akcji dostępnych w danej chwili.

Takie "komputerowe" książki mają przewagę nad swoimi starszymi, papierowymi poprzednikami. Przede wszystkim oferują w wielu przypadkach nagrany głos lektora, który odczyta bajkę dzieciom nie umiejącym czytać. Poza tym pozwalają w pewnych momentach na poprowadzenie przez dziecko akcji utworu. Mały użytkownik przestaje być wówczas jedynie

odbiorcą przekazywanych treści, stając się aktywnym uczestnikiem interaktywnego spektaklu. Możliwość integrowania w strukturę dzieła jest też znakomitym zadaniem edukacyjnym - niejednokrotnie dziecko będzie musiało rozwiązać zagadkę logiczną, aby akcja potoczyła się dalej.

Dziś małe dziecko otoczone jest zewsząd różnego rodzaju zdobyczami cywilizacji i techniki, bardzo mocno jest przez nie odczuwana obecność komputera, dlatego w wielu szkołach wykorzystuje się technologię informacyjną w kierunku wspomaganie rozwoju małego dziecka.

Największą popularnością cieszą się programy komputerowe o treściach związanych z nauczaniem.

Zainteresowanie komputerem przejawiają nawet dzieci, które całkiem niedawno zaczęły chodzić i mówić. Na rynku nie brakuje odpowiedniego dla nich oprogramowania. Istotne jest, aby nie hamować naturalnej ciekawości dziecka. Najlepiej więc zasiąść razem z nim przed monitorem komputera i wspólnie rozpocząć zabawę. Należy jednak uważać, aby nie przesadzić - po dziesięciu, a najwyżej trzydziestu minutach powinniśmy przerwać i pozwolić dziecku opowiedzieć o wszystkim, co zobaczyło i czego nowego się dowiedziało.

Dzieci bywają tak bardzo zafascynowane kolorowym światem prezentowanym na ekranie komputera, że nierzadko z trudem udaje się je odciągnąć od maszyny. Sygnałem alarmowym powinna być sytuacja, w której dziecko przestaje się interesować innymi rzeczami i myśli wyłącznie o zabawie z komputerem. Dlatego dobrze jest od samego początku ustalić odpowiedni limit czasowy i starać się wytłumaczyć dziecku, że przerwy w grze są potrzebne - możemy je wykorzystać na wspólny spacer lub choćby wykonanie kilku ćwiczeń gimnastycznych.

Gry prezentujące sceny przemocy w żadnym wypadku nie powinny trafiać w ręce dzieci. Należy więc zwracać uwagę na to, co nasza pociecha przynosi od znajomych i instaluje na komputerze. Jeśli znajdziemy nieodpowiednie programy, nie powinniśmy dziecka karać, ponieważ niczego to nie zmieni. Jedynym skutecznym sposobem jest rozmowa i próba wyjaśnienia mu, dlaczego ten typ gier jest szkodliwy.

Na zakup gier musimy mieć odpowiednio dużo czasu. Kiedy go znajdziemy, zabieramy dziecko do sklepu, aby wskazało program, który będzie mu się najbardziej podobał. Nie należy go nakłaniać do wyboru gry, a jedynie obserwować, które najbardziej przypadają mu do gustu. Następnie wyrażamy swoje zdanie i określamy, jakie i ile programów wchodzi w rachubę.

Obserwuje się przejawy pozytywnego zachowania dzieci podczas pracy przy komputerze. Oto najczęstsze przejawy tych zachowań: wyrażanie radości i zadowolenia, stałe wydłużanie

czasu koncentracji, stała gotowość do pracy przy komputerze, duża koncentracja uwagi, integracja grupy i współpraca w jej ramach, gotowość niesienia pomocy innym, cierpliwość.

Komputer - to narzędzie pracy, które obecnie jest w początkowej fazie stosowania, lecz uczynienie go niezbędnym narzędziem pracy jest nieuchronne.

1.2 Komputer - przyjaciel czy wróg ucznia?

Komputer uznawany jest nie bez racji za najważniejszy wynalazek ubiegłego stulecia. To genialne urządzenie, które w pierwotnym zamyśle swoich twórców miało wspierać pracę naukowców i statystyków, dziś jest przedmiotem codziennego użytku niewiele mniej popularnym niż telewizor, a jego wszechstronne zastosowanie przerosło najśmielsze wyobrażenia konstruktorów i programistów. Komputer jest obecnie uniwersalnym narzędziem pracy, niewyczerpanym źródłem informacji, bardzo atrakcyjną formą rozrywki, czy sposobem różnorodnego komunikowania się, często na ogromny dystans. Użyteczność komputerów, czy też, mówiąc bardziej ogólnie szeroko pojętej technologii informacyjnej jest dziś tak ogromna, że trudno wyobrazić sobie bez niej współczesną cywilizację w obecnym kształcie, do którego jesteśmy przyzwyczajeni. A jednak komputer, mimo tysięcy zastosowań we wszystkich gałęziach gospodarki niesie ze sobą również sporo zagrożeń, zwłaszcza dla podatnych młodych ludzi.

Pokolenie współczesnych nastolatków, wychowane od małego „na komputerze” inaczej postrzega relacje między człowiekiem a technologią informacyjną. Dla nich wszechobecność nowoczesnej elektroniki jest czymś oczywistym i wręcz nie wyobrażają sobie innej sytuacji. Oderwani na dłużej od swoich telefonów komórkowych, gier i Internetu, czują się jak ryba wyciągnięta z wody. Umiejętność swobodnego korzystania ze zdobyczy techniki jest czymś pozytywnym, wręcz niezbędnym do prawidłowego współistnienia w tworzącym się właśnie "społeczeństwie informacyjnym". Należy jednak pamiętać o zachowaniu koniecznego dystansu do cudów techniki, w przeciwnym razie to, co jest genialnym wynalazkiem może łatwo stać się utrapieniem.

Historia ludzkości zna wiele form uzależnień, mniej lub bardziej szkodliwych jak np.: papierosy, alkoholizm, lekomania czy narkomania. Dziś do tej grupy zaliczyć można technomanię polegającą na uzależnieniu od nowoczesnych urządzeń, czyli tzw. technologii informacyjnej. Osobą podatną na tego typu zagrożenia może być zarówno ktoś wpatrujący się przez kilka godzin dziennie w okienko swojego telefonu komórkowego, jak też spędzający ten czas przed monitorem komputera. Szczególne niebezpieczeństwo uzależnienia niesie ze sobą Internet oraz gry komputerowe. Osoba uzależniona spędza wiele czasu przed komputerem (kilka

- kilkanaście godzin dziennie), zaniedbuje inne obowiązki, nie może skupić się nad czymś innym niż przedmiot uzależnienia, nawet gdy nie robi tego w danej chwili ciągle o tym myśli. Próby „odcięcia” od komputera wywołują jawną wrogość, nawet ataki hysterii czy niekontrolowanej agresji. Głębsze uzależnienie może doprowadzić do utraty kontaktu z rzeczywistością, czy też powstania mechanizmu identyfikacji z bohaterem gry komputerowej lub fikcyjnej postaci funkcjonującej tylko w sieci. Znane są przypadki tragedii wywołanych zatarciem się granicy pomiędzy światem wirtualnym i realnym. Pewien młody człowiek popełnił samobójstwo, skacząc z dużej wysokości, by sprawdzić, czy tak jak w jego ukochanej grze będzie miał więcej niż jedno "życie". Inny zastrzelił własną matkę a następnie odebrał sobie życie, ponieważ rodzice zabronili mu korzystać z komputera. Są to przypadki marginalne a jednak wydarzyły się naprawdę. Na co dzień, choć do podobnych tragedii nie dochodzi, obserwować można rosnącą agresję i wulgarność młodego pokolenia. Źródłem tego zjawiska, są też gry komputerowe, zwłaszcza tzw. "strzelanki" emanujące przemocą i brutalnością. Nic dziwnego, że młodzi ludzie przenoszą do realnego świata zachowania utrwalone przez wielogodzinne naciskanie spustu joysticka.

Nie mniej groźny jest Internet, poprzez swoją wszechstronność i wszechobecność. To również cudowny wynalazek, w którym każdy może znaleźć coś co go interesuje. Internet jest niezmiernym oceanem wiedzy, do którego każdy może "dostać swoją kroplę". Problem polega na tym, że informacji umieszczanych na stronach internetowych nikt nie weryfikuje, co oznacza, że wcale nie muszą one być prawdziwe. Osoba, która pobiera informacje z sieci, musi dokonać ich selekcji pod kątem wiarygodności źródła. Uzyskanie nieprawdziwej informacji jest chyba najmniejszą krzywdą, jaką można ponieść obcując z Internetem. Tak szeroko dostępne medium jest przecież miejscem, gdzie swoje "usługi" oferują nie tylko rzetelne instytucje, ale też np. organizacje przestępcze, sekty, dealerzy, oszuści, nie mówiąc już o pornografii, którą Internet jest zapchany. Podobne treści nie są odpowiednie dla młodych ludzi, a korzystanie z Internetu bez kontaktu z nimi, należy do rzadkości. Ulubioną rozrywką młodzieży jest tzw. czatowanie, czyli rozmowy "na żywo" poprzez sieć. Randki internetowe są przeciwieństwem normalnych kontaktów międzyludzkich. Kuszą swoją anonimowością, ale bardzo rzadko prowadzą do prawdziwego związku. Są polem do popisu dla dowcipniśców i oszustów, przestępców i zbrojców, w których sidła wpadła już niejedna naiwna młoda osoba.

Długotrwały i permanentny kontakt z komputerem może też mieć inne nieprzyjemne skutki. Jedne mają postać fizycznych dolegliwości jak np. bóle głowy, karku, kręgosłupa, podrażnienia oczu i skóry twarzy, inne to wręcz choroby: krótkowzroczność, dyskopatia czy tzw.

syndrom RSI, spowodowany nieprawidłowym ułożeniem nadgarstków podczas pracy z komputerem. Wszystkie te schorzenia nie powstają z dnia na dzień, lecz są efektem wieloletnich niewłaściwych nawyków.

O ile fizyczne skutki długotrwałej pracy z komputerem w miarę łatwo można ograniczyć poprzez stosowanie ergonomicznych mebli i urządzeń, filtrów ekranowych, właściwego oświetlenia miejsca pracy, to znacznie trudniej jest zapobiec negatywnym oddziaływaniom na ludzką psychikę. Uzależnienia komputerowe są czymś obecnym w naszej codzienności dopiero od kilku lat, a już spowodowały zainteresowanie psychologów. Ich badania przyniosły jednoznaczne wyniki: technologia informacyjna może mieć negatywny wpływ na umysł człowieka. Leczenie tego typu uzależnień jest trudne, bo dostęp do komputera jest obecnie powszechny i trudno jest kogoś odizolować. Najważniejsze jest uświadomienie nałogowcowi, jakie szkody wywołał u niego zbyt częsty kontakt z komputerem. Konieczne ograniczenia on sam musi sobie narzucić.

Nie chciałbym moim wystąpieniem zniechęcać kogokolwiek do kontaktu z komputerem. Wręcz przeciwnie, postępu techniki nikt nie zatrzyma i dokonuje się on, aby ułatwić nam życie. Musimy jednak zadbać o to, aby z użytkowników komputerów nie stać się ich niewolnikami. Zachęcam do kontroli własnych zachowań, oraz zachowań swoich bliskich zanim będzie za późno by im pomóc. Korzystajmy, zatem ze zdobyczy techniki, pamiętając, że w korzystaniu tym konieczny jest umiar.

1.3 Zagrożenia wynikające z użytkowania komputera i Internetu

Przy burzliwym rozwoju narzędzi informatycznych należy sobie również uświadamiać pewne zjawiska negatywne związane z używaniem tego narzędzia. Powinni na nie zwrócić uwagę szczególnie nauczyciele i rodzice. Zagrożenia te można podzielić na kilka rodzajów:

- **fizyczne** - wzrok, postawa,
- **psychiczne** - uzależnienie, wirtualna rzeczywistość oderwana od życia,
- **moralne** - łatwy dostęp (niekontrolowany) do informacji (np. instrukcja budowy bomby, narkotyki, pornografia),
- **społeczne** - zachowania nieetyczne, anonimowość, brak hamulców,
- **intelektualne:**
 - a) bezkrytyczne zaufanie do możliwości maszyny.
 - b) "szok informacyjny"

- **fizyczne**

Jak podają oficjalne statystyki amerykańskie, ok. 30% użytkowników komputerów cierpi na różnego rodzaju dolegliwości nabyte w związku z wykonywaną pracą. Najbardziej narażone części ciała na problemy zdrowotne to: nadwyrężanie mięśni nadgarstka, naprężony kark, bóle dolnych części kręgosłupa, oczy - niewłaściwe oświetlenie powoduje męczenie się wzroku, bóle głowy i ogólne zmęczenie organizmu. Wykrzywianie kręgosłupa nadwyręza naturalne więzadła kręgów. Dzieci i młodzież będąc w okresie intensywnego rozwoju fizycznego są szczególnie narażeni na niebezpieczeństwo utraty zdrowia: wady wzroku, skrzywienia kręgosłupa. Należy dbać o higienę pracy przy komputerze, zapewnić bezpieczne warunki pracy, właściwy sprzęt, oświetlenie, uczyć prawidłowej postawy podczas pracy na komputerze, uczyć relaksu i zmuszać do czynienia przerw rekreacyjnych podczas pracy.

- psychiczne

Uzależnienie od komputera

Niewielu ludzi zdaje sobie wciąż sprawę z tego, że komputer może uzależnić w taki sam sposób jak alkohol, praca czy narkotyki. Uzależnienie początkowo jest niezauważalne. Z czasem, kiedy się rozwinie, zaczyna powodować wyraźne szkody. Pierwszą z nich jest postępująca izolacja. Uzależniony od komputera nawet nie szuka związków z innymi ludźmi - szybko zastępuje mu je maszyna. W końcu zaczyna mieć do niej stosunek emocjonalny. Nie potrafi już normalnie komunikować się z innymi ludźmi. Osoby uzależnione od komputera okazują duży lęk przed kontaktami z innymi ludźmi, czasami maskując go okazują im swoją wyższość. Jednak problemy z izolacją nasilają się na ogół przy przekraczaniu progu dorosłości. Drugie poważne niebezpieczeństwo, jakie niesie ze sobą uzależnienie się od komputera, to rozładowywanie wszystkich napięć poprzez maszynę. Prawdziwie głęboko uzależnieni znajdują poczucie bezpieczeństwa już tylko przy komputerze.

Jak odróżnić zwykłą pracę od nałogu - kiedy należy się zacząć niepokoić? Kiedy rezygnuje się z kolejnych spraw na rzecz komputera. Prawdziwy dramat może zacząć się wtedy, gdy człowiek odczuwa niepowstrzymany przymus grania czy np. poruszania się po komputerowej sieci Internet. Jest mu to niezbędne - jak powietrze, jedzenie. Nie może się wtedy obejść bez komputera. Potem zaczyna racjonalizować i bagatelizować szkody, jakie wyrządza sobie i otoczeniu. Pojawiają się rozkojarzenie, zaburzenia pamięci, lekceważenie dla innych spraw. Szybko zamierają przyjaźnie i komputer zaczyna wystarczać za całe życie.

Równie ważne jest zdawanie sobie sprawy z tego, że dziecko lub młodzież spędzając zbyt dużo czasu przy grach komputerowych, w których wirtualna rzeczywistość oderwana jest od życia, samo przestaje orientować się w realiach rzeczywistości. W grach, w których trup ściele

się gęsto, można w każdej chwili zacząć wszystko od nowa, albo dodać swojemu bohaterowi nowe życie. Występująca w wielu grach agresja, dodana do agresji widzianej przez dziecko w telewizji, wypacza jego wizję realnego świata i uodparnia na zło, które staje się czymś wszechobecnym w oczach dziecka.

W tym miejscu należy wspomnieć o ważnej roli nauczycieli, którzy powinni uświadamiać rodzicom te zagrożenia psychiki ich dzieci i wspólnie rodzice i nauczyciele powinni dbać, aby dzieci i młodzież zainteresować grami rozwijającymi osobowość ich dzieci, aby dzieci miały dostęp do encyklopedii i programów edukacyjnych, aby nie były pozostawione same sobie i aby miały życzliwe zainteresowanie wokół siebie osób im bliskich.

- moralne

Łatwy i niekontrolowany dostęp do informacji może zagrozić moralnemu rozwojowi dzieci i młodzieży. Problemem jest łatwy dostęp do pornografii poprzez sieć Internet. W niektórych krajach podejmowano próby zastosowania pewnych ograniczeń i kontroli serwerów internetowych, ale nie powiodło to się nigdzie, gdyż istnieje duża opozycja względem stosowania jakiegokolwiek cenzury w Internecie. Dlatego z tym problemem muszą sobie poradzić sami rodzice i nauczyciele. Tu też jest niezbędna bliskość i zainteresowanie tym co robią podopieczni, aby można było we właściwym momencie interweniować. Jest to trudne zadanie dla nauczyciela, który ma pod opieką grupę uczniów, ale który powinien tak zorganizować lekcję i tak skierować zainteresowania uczniów, aby oni czuli się zafascynowani tematem i próbowali go dalej zgłębiać, nawet w chwili, kiedy nauczyciel na nich nie patrzy

- społeczne

Zachowania nieetyczne, anonimowość, brak hamulców. Anonimowość i brak hamulców przy komputerze i w sieci często powodują zachowania nieetyczne. Dzieje się tak jak z wieloma kierowcami na szosie. Wyzwała się w nich demon drzemący w podświadomości i na szosie we własnym samochodzie zachowują się niezgodnie z całym swoim dotychczasowym postępowaniem. Np. grzeczna i dobra uczennica rozmawiająca z kimś poprzez sieć wypluwa z siebie stek okropnych przekleństw, których nigdy nie odważyłaby się powiedzieć na głos nawet sama przed sobą.

Trzeba o tym z uczniami rozmawiać, czasem nawet zawstydząć i uświadamiać, że kultura i dobre wychowanie jest wartością samą w sobie, nawet wobec anonimowego rozmówcy.

- intelektualne

a) bezkrytyczne zaufanie do możliwości maszyny.

Rozprzestrzeniają się czasem związane z komputerem przesady, że komputer jest dobry na wszystko i wszystko może, nigdy się też nie myli. Może to wynikać z faktu przypisania tej głupiej maszynie cech, których ona w sposób oczywisty nie posiada: zdolności do poprawiania pomyłek człowieka, obdarzania zwykłych ludzi nadnaturalną charyzmą, czynienia życia szczęśliwszym i tak dalej. Jest to zabobonna wiara w sprawczą siłę martwego przedmiotu. Dlatego trzeba koniecznie nauczyć dzieci i młodzież korzystać z komputera jako narzędzia i przekazać im właściwe odniesienie do maszyny, gdyż inaczej zuboży się ich psychikę i nie rozwinię ich możliwości intelektualnych.

b) "szok informacyjny"

Gdy napływ informacji jest zbyt szybki, mózg siłą rzeczy traci zdolność racjonalnej selekcji wiadomości na sensowne i nic nie wartę - to się nazywa "szok informacyjny". Chcąc nie chcąc, zaczynamy absorbować wiadomości przypadkowe, odkładając sobie w głowach nic nie wartą papkę bardzo ważnych wiadomości o niczym.

Ubóstwo informacji przy największej nawet wiedzy tworzy źle przystosowanego do życia odludka, zaś nadmiar poinformowania bez odpowiedniej dozy wiedzy definiuje osobnika płytkiego intelektualnie, niezdolnego do formułowania niezależnych osądów i podatnego na manipulację.

Jest pewien paradoks w tym, że szybki rozwój wiedzy w szybkim tempie prowadzi do rozwoju środków komunikacji, coraz skuteczniej służąc zachwianiu proporcji w stronę nadmiaru informacji i względnego ubóstwa wiedzy w naszych umysłach, co niesie konkretne niebezpieczeństwa. Pytanie brzmi: czy młody człowiek będzie potrafił nie utonąć w potopie informacji, skorzystać z nich i obronić się przed "komputerowo- sieciową" manipulacją. Jak rozwinąć jego intelekt, aby wybierał świadomie i odnosił korzyści z ogromu informacji, z którymi będzie miał do czynienia? Jak ważna wydaje się pozycja nauczyciela, mistrza, przewodnika wskazującego jak oddzielić ziarna od plew.

- sieciowe

Internet to medium przenoszące w inny wymiar komunikację międzyludzką. W sieci można znaleźć ogromne ilości informacji. Od aktualnych wiadomości z dowolnego miejsca świata do szczegółowych treści interesujących jedynie wąskie grono specjalistów.

Oprócz niezaprzeczalnych korzyści z rozwoju Sieci, należy wspomnieć o negatywnych aspektach jej stosowania. Ogromna ilość informacji zawartych w Internecie nie koreluje niestety z ich jakością. Nigdy nie można być do końca pewnym znalezionych treści. Nawet największe agencje informacyjne dotknięte zostały atakami hakerów, którzy zmieniali

zawartość ich serwisów. Szybki rozwój elektronicznego biznesu prowadzi do coraz częstszych aktów sprzedaży danych osobowych oraz innych przestępstw z wykorzystaniem Sieci. W końcu długotrwałe korzystanie z niej może przerodzić się w stan, który określamy jako uzależnienie się od Internetu.

Uzależnienie od sieci nie jest stanem jednorodnym, przejawia się różnymi zespołami zachowań:

Uzależnienie cyberseksualne - oglądanie, kupowanie czy kopiowanie na swój dysk pornografii sieciowej.

Elektroniczny hazard - przeznaczanie czasu i środków w gry sieciowe, aukcje, zakłady

Przeladowanie informacjami - nadmierne gromadzenie i przeglądanie danych z Internetu

Uzależnienie od komputera - obsesyjne granie w sieci.

Wraz z coraz większym rozwojem technologii informacyjnej te zagrożenia będą coraz większe, jeżeli nie zadba się o odpowiednie kształcenie korzystających, a w szczególności dzieci i młodzieży.

Bardzo dużą rolę mają nauczyciele informatyki w szkole, którzy powinni uświadomić uczniom, że komputer ma służyć człowiekowi. Nauczyciele powinni uświadomić rodzicom i dzieciom, że należy korzystać z mediów w sposób rozsądny i przemyślany.

Wskazówki bezpieczeństwa

Wskazówki bezpieczeństwa, które warto wziąć pod uwagę w czasie rozmów z nastolatkami na temat zagrożeń w Internecie:

- należy sporządzić domowy regulamin korzystania z Internetu. Należy w nim określić rodzaj witryn, których dzieci nie mogą przeglądać, godziny, w jakich mogą korzystać z Internetu oraz zasady komunikacji internetowej, obejmujące korzystanie z pokojów rozmów.
- Należy ustawić komputery z dostępem do Internetu w ogólnodostępnym miejscu, a nie w pokojach dzieci.
- Wyposażyć komputer w narzędzia do filtrowania zawartości Internetu (np. funkcja kontroli rodzicielskiej w usłudze MSN, które będą uzupełniać, nadzór rodzicielski).
- Zabronić umawiania się z osobami poznanymi w Internecie.
- Bez pozwolenia nigdy nie powinny ujawniać jakichkolwiek informacji osobistych w wiadomościach e-mail, pokojach rozmów, wiadomościach błyskawicznych, formularzach rejestracyjnych, profilach osobistych i że nie powinny uczestniczyć w konkursach internetowych.
- Nie należy pobierać programów, muzyki i plików bez zezwolenia. Powiedz im, że udostępnianie plików lub pobieranie z Internetu tekstów, obrazów lub ilustracji może stanowić naruszenie praw autorskich i złamanie prawa.

- Zachęcać dzieci do mówienia o tym, co wzbudza w nich niepokój lub poczucie zagrożenia. Dowiedzieć się więcej o sposobach postępowania z internetowymi pedofilami i dręczycielami.
- Przedstawić zagrożenia związane z pornografią w Internecie i skierować młodego człowieka do właściwych witryn poświęconych zdrowiu i seksualności.
- Przedstawić sposoby chronienia się przed spamem.
- Należy zapoznać się z witrynami, które dzieci często odwiedzają. Upewniamy się, że nie odwiedzają witryn z obraźliwymi treściami i nie wysyłają informacji osobistych lub swoich zdjęć.
- Uczmy młodzież odpowiedzialnego, etycznego zachowania w Internecie. Dzieci nie powinny używać Internetu do rozsiewania plotek, tyranizowania lub grożenia innym.
- Transakcje finansowe dokonywane w Internecie, np. zamówienie, kupno lub sprzedaż jakiegoś przedmiotu muszą być uzgadniane z rodzicami.
- Należy przedstawić zjawisko hazardu internetowego oraz zagrożenia, jakie ze sobą niesie. Przypominamy młodzieży, że uprawianie hazardu internetowego przez osoby niepełnoletnie jest nielegalne.

Internet zagrożenia i korzyści

Internet tak jak wszystko
w życiu ma swoje wady
i zalety, natomiast jak
zostanie wykorzystany
zależy w znacznym stopniu
od nas.



Spędzanie wielu godzin dziennie przed komputerem najczęściej oznacza poświęcanie czasu na bardzo nieraz szkodliwe psychicznie i moralnie gry komputerowe albo na "surfowanie" w Internecie. Jeśli dziecku trudno obejść się bez komputera albo Internetu, gdy zamiast odrabiać lekcje, uprawiać sport, myśli jedynie o tym, by jak najszybciej zasiaść do komputera, jeśli brak dostępu do komputera budzi u niego podrażnienie, a czasem nawet agresję, to mamy do czynienia z uzależnieniem od mediów elektronicznych.

Spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu może prowadzić do:

- zaniechania obowiązków rodzinnych i szkolnych,
- pojawiania się konfliktów rodzinnych,
- kłamania odnośnie ilości czasu spędzonego przy komputerze,
- nie podejmowania prób kontrolowania czasu spędzanego przy komputerze,
- przeznaczania coraz większej ilości pieniędzy na zakup nowego sprzętu komputerowego.

Zagrożenia internetowe dzielimy na pięć grup:

- **Fizyczne** - to uszkodzenia wzroku i postawy,
- **Psychiczne** - to uzależnienie od wirtualnej rzeczywistości oderwanej od życia,
- **Moralne** – to łatwy i niekontrolowany dostęp do informacji takich jak np. instrukcja budowy bomby atomowej lub pornografia,
- **Spoleczne** – to nieetyczne zachowania, anonimowość,
- **Intelektualne:**
 - bezkrytyczne zaufanie do możliwości komputera,
 - szok informacyjny.

Poczta elektroniczna – szybka i tania wymiana informacji.

WWW (World Wide Web)-dostęp do olbrzymiej ilości informacji.

Włamania sieciowe

Nielegalne uzyskiwanie danych.

Rozpowszechnianie nielegalnych treści.

Internet - korzyści

Rezerwacja i zakup biletów, wczasów, pobytu w sanatoriach.

Wygodne załatwianie wielu spraw w banku, w urzędzie pracy, w instytucjach prowadzących obsługę elektroniczną klientów.

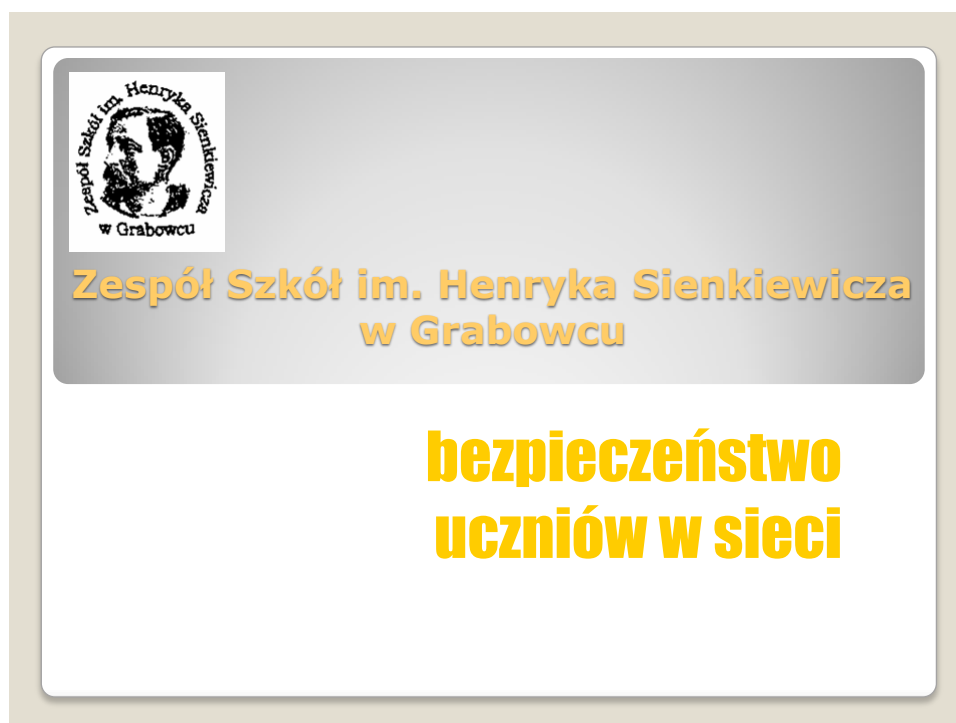
Internet - zagrożenia

Zakupy w sklepach internetowych.

Łatwy kontakt z osobami ze środowisk przestępczych lub zdemoralizowanych.

Uzależnienie

Załącznik 3
Prezentacja multimedialna



Prezentacja dostępna w bibliotece szkolnej.