**Informacje dla rodziców dotyczące zachowania bezpieczeństwa**

**w korzystaniu z gier komputerowych:**

• Określ zasady dotyczące czasu, jaki twoje dziecko może przeznaczać na gry komputerowe.

• Zadbaj o to, aby dziecko nie grało codziennie, ale też nie rób tradycji   
z tej formy spędzania czasu. 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.

• 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.

• Zanim kupisz swojemu dziecku grę, upewnij się, że jest odpowiednia do jego wieku. Może ci w tym pomóc system oceny gier PEGI.

• Zwróć uwagę, czy w zachowaniu twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.

• Upewnij się, że twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych.

• Sprawdź, czy gra jest pozbawiona mikropłatności.

• Pamiętaj, że istnieją minigry, które nie wymagają instalacji, a zawierają treści nieodpowiednie dla dzieci.

• Zwróć uwagę na to, czy w grze można kontaktować się z innymi graczami.

Jeśli tak – sprawdź, czy znajomości, jakie zawiera twoje dziecko, są bezpieczne. Kontakt z innymi użytkownikami może być potencjalnym źródłem niebezpiecznych sytuacji i podejmowania ryzykownych zachowań.

**Gdzie można uzyskać pomoc**

W celu uzyskania porad i wskazówek rodzice mogą dzwonić pod nr telefonu 800 100 100, oferujący bezpłatną i anonimową pomoc dla dorosłych (rodziców, nauczycieli, pedagogów). Dzieci i młodzież, którzy potrzebują pomocy, chcą z kimś porozmawiać o swoich problemach mogą dzwonić pod   
nr telefonu 800 121212 (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Rzecznika Praw Dziecka).