

**ZAGROŻENIA WYCHOWAWCZE  
CYBERPRZESTRZENI  
– aspekty zdrowotne, społeczne i moralne**

**dr Anna Andrzejewska  
prof. dr hab. Józef Bednarek**

**Bielsko-Biała 2013**

**Materiały edukacyjne z konferencji,  
Starostwo Powiatowe w Bielsku-Białej,  
15 maja 2013 r.**

## **SPIS TREŚCI**

- 1. CHARAKTERYSTYKA CYBERPRZESTRZENI**
- 2. INFOHOLIZM – NARKOTYK XXI WIEKU**
- 3. WPŁYW GIER KOMPUTEROWYCH NA POSTAWY I ZACHOWANIA  
DZIECI I MŁODZIEŻY**
- 4. CYBERPRZEMOC – CYBERBULLYING**
- 5. SEKSTING**
- 6. SAMOBÓJSTWA Z INSPIRACJI SIECI**
- 7. BIGOREKSJA – UZALEŻNIENIE OD BUDOWANIA MASY MIĘŚNIOWEJ**
- 8. PORNOGRAFIA W SIECI**
- 9. PEDOFILIA W INTERNECIE**
- 10. ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA PRZEZ DZIECI Z INTERNETU**

# 1. CHARAKTERYSTYKA CYBERPRZESTRZENI

W dawniejszych czasach ludzie częściej się spotykali, bawili się razem, spędzali wspólnie wieczory, niepotrzebne im były żadne urządzenia, czasem tylko przedmioty codziennego użytku. Tak naprawdę wystarczyło, że mają siebie nawzajem, przez to dzieci uczyły się od najmłodszych lat interakcji z ludźmi i współdziałania w grupie.

Komputer i Internet stały się sprzętem masowym służącym edukacji, pracy zawodowej, komunikowania się, kultury, sztuki i rozrywki. Kluczową technologią tych zmian jest właśnie Internet, który stał się medium otwierającym drzwi do świata, w którym każdy może mieć dostęp do prawie każdej informacji, może porozumiewać się z inną osobą, ma wolność publikacji swoich poglądów oraz zapoznawania się z poglądami innych. Internet wchłania elementy dotychczas znanego nam świata, z powodzeniem zastępując tradycyjne gadzety telefon, tradycyjną pocztę, ale także i codzienną gazetę, książkę, telewizję, radio, dodając jednocześnie tym mediom interaktywności i możliwość komunikacji zwrotnej. Nasze dzieci są niezwykle kompetentni w korzystaniu z różnorodnych możliwości tych technologii. Jednak ich świadomość różnorodnych zagrożeń i braku bezpieczeństwa jest stosunkowo niska.

Dziś ludziom nie potrzebni są bliscy, czas zapełnia im przesiadywanie przed komputerem, telewizorem czy Internetem. Rodzice w pogoni za pieniądzem nie mają czasu na zabawy z dziećmi i dlatego pozwalają swoim pociechom na przesiadywanie przed szklanymi ekranami. A tak naprawdę to wszystko nie zastąpi prawdziwej miłości rodzica, tylko może ułatwić zagrożeniom wtargnąć się do życia młodego człowieka.

Tematyka zagrożeń powodowanych przez cyberprzestrzeń, a szczególnie uzależnień nie jest w wystarczającym stopniu nagłośniona. Dlatego świadomość społeczeństwa w tym zakresie jest bardzo niska. Przeciętny rodzic nie zdaje sobie sprawy, że np. telewizja, komputer, Internet czy telefon komórkowy, a także współczesne roboty mogą być źródłem uzależnienia (o czym świadczą rozmowy z nimi prowadzone podczas szkoleń). Rodzice (opiekunowie) oraz często nauczyciele nie posiadają odpowiedniej wiedzy w jaki sposób diagnozować uzależnienie od cyberprzestrzeni, a tym samym nie potrafią w prawidłowy sposób reagować w przypadku pojawienia się symptomów uzależnienia. Nie posiadają oni także podstawowej wiedzy na temat innych zagrożeń, jakie występują w cyberprzestrzeni. Lekarze nie zwracają uwagi na pewne choroby, które mogą być konsekwencją nieracjonalnego korzystania z narzędzi cyberprzestrzeni, jak również nie łączy się pewnych zachowań nie aprobowanych społecznie z zagrożeniami cyberprzestrzeni, których są one konsekwencją.

Przyczyny i skutki uzależnienia od komputera i Internetu, które określane jest także jako infoholizm są niezwykle złożone, wielorako warunkowane, gdyż zależą od wielu czynników, a skutki społeczno-pedagogiczne, dla poszczególnych środowisk są dramatyczne, czy nawet tragiczne. W porównaniu do wcześniejszych uzależnień od zachowań i używek ten proces jest wyjątkowo niebezpieczny ze względu na różnorodne następstwa dotyczące sfery psychicznej mającej określone implikacje w sferze wychowawczej, dydaktycznej, relacji z rodzicami i innymi osobami, w tym także kolegami szkolnymi, często rodzicami przemoc i agresję.

Kolejnym aspektem zagrożeń w cyberświecie jest kwestia wkraczania robotów do codziennego życia człowieka. Powstaje nowy typ relacji człowiek-maszyna, w których należy jasno zdefiniować rolę i miejsce każdego ogniwa tych powiązań. Nowość i mnogość zagadnień wynikających z otwarcia społeczeństwa na nowe technologie wymaga odpowiedzialności, a przede wszystkim znajomości zagrożeń. Dlatego dostrzega się konieczność przygotowania zwłaszcza młodego pokolenia do godnej egzystencji w świecie pełnym automatów i robotów. Młodzież i dzieci kształcone w szkołach powinny zostać

wyposażone w wiedzę i umiejętności posługiwania się najnowszymi osiągnięciami techniki. Możliwe to będzie tylko dzięki odpowiedniej jakości kształcenia. Przed pedagogami postawiono wyzwanie umiejętnego wkomponowania w treści nauczania wszystkich tych zagadnień, aby w sposób ciekawy i przyjemny pokazać szanse i niebezpieczeństwa związane z wkraczaniem robotów do codziennego życia człowieka. Problem ten należy potraktować wieloaspektowo z uwagi na szeroką gamę zastosowania nowoczesnych technologii.

Należy zatem zwrócić uwagę, iż pod wpływem mediów i technologii, zmieniają się tradycyjne postacie zagrożeń wywołujące patologie społeczne (np. alkoholizm) i dysfunkcje oraz marginalizacje rodziny (związane z wykluczeniem społecznym), a jednocześnie pojawiają się nowe, mający ścisły związek ze swoistością świata wirtualnego. W nim bowiem coraz częściej i dłużej przebywają nie tylko dzieci, ale i osoby dorosłe. Zarówno jedni, jak i drudzy uzależniają się od najnowszych technologii. Jednocześnie wspomniane technologie mogą być „doskonałym” narzędziem przestępczości teleinformatycznej, ale również stosowania różnorodnych tradycyjnych form przemocy i nowych ich odmian związanych z przebywaniem wszystkich pokoleń w świecie wirtualnym. Proces ten wywołuje określone konsekwencje społeczno-edukacyjne, dydaktyczne, etyczne, zdrowotne i prawne, także dla instytucji wychowawczych funkcjonujących w społeczności lokalnej.

Cyberprzestrzeń:

- nie jest mitem, a rzeczywistością;
- nowym i dynamicznym zjawiskiem;
- ma globalny zasięg, bez względu na miejsce i czas dostępu;
- oddziałuje na wszystkich, zwłaszcza dzieci;
- cechuje ją interaktywność;
- jest substytutem świata rzeczywistego;
- negatywne skutki przebywania w niej w znacznym stopniu wyprzedzają założenia edukacji i podejmowanych działań (m.in. profilaktyka, diagnoza, terapia).

## 2. INFOHOLIZM – NARKOTYK XXI WIEKU

Pojawiła się nowa generacja uzależnień, które wiążą się z korzystaniem z komputera i Internetu. Są one o tyle niebezpieczne, gdyż człowiek nie zauważa kiedy zostaje wplątany w sieć, z której trudno mu się wydostać. Problem ten staje się coraz poważniejszy i dotyka coraz częściej dzieci i młodzież.

**Infoholizm – uzależnienie od komputera i internetu = utrata kontroli nad swoim zachowaniem**

### Typy infoholizmu

1. **Uzależnienie od związków wirtualnych**, czasami tłumaczone jako socjomania internetowa (*cyber-relationship addiction*) - jest to uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych, nadmierne zaangażowanie w związki w sieci (wirtualne). Wyraża się poprzez udział w listach dyskusyjnych, IRC-u, oraz kontaktach przy pomocy poczty elektronicznej. Osoba chora nawiązuje nowe kontakty tylko i wyłącznie poprzez sieć, ma zachwiane relacje człowiek-człowiek w kontaktach poza siecią. Ludzie tacy potrafią godzinami „rozmawiać” z innymi użytkownikami Internetu, lecz mają trudności przy kontaktach osobistych, następuje też u takich osób zanik komunikacji niewerbalnej, nie potrafią odczytywać informacji nadawanych w tej płaszczyźnie, lub odczytują je błędnie. Osoby z tym zaburzeniem spotyka się głównie w tych formach kontaktu, które zapewniają synchroniczną komunikację.
2. **Erotomania internetowa** (*cyberseksual addiction*) - polega głównie na oglądaniu filmów i zdjęć z materiałami erotycznymi i pornograficznymi, lub pogawędkach na

chatkach o tematyce seksualnej. Zaburzenie to można określić jako nałogowe używanie stron dotyczących seksu i pornografii. Często u jego podłoża leżą inne zaburzenia i dewiacje seksualne, takie jak pedofilia, wojeryzm, zoofilia, skrajny ekshibicjonizm i inne.

3. **Uzależnienie od komputera** (*computer addiction*) - osoba chora nie musi w tym wypadku "być" w Sieci, wystarczy, iż spędza czas przy komputerze. Nie jest dla niej ważne to, co robi, czy pisze ważną pracę, czy gra w pasjansa. Liczy się tylko to, że komputer jest włączony a ona spędza przy nim czas. Najczęściej przejawia się w obsesyjnym graniu w gry komputerowe.
4. **Uzależnienie od sieci** (*net compulsions*) - jest ono bardzo podobne do uzależnienia od komputera, lecz polega na pobytku w Internecie. Osoby takie są cały czas zalogowane do sieci i obserwują, co się tam dzieje. Obsesyjnie grają w sieci, uczestniczą w aukcjach etc. Uzależnienie to łączy w sobie wszystkie inne formy IAD.
5. **Przeciążenie informacyjne** lub przeładowanie informacjami (*information overload*) - nałogowe surfowanie w sieci lub przeglądanie baz danych. Występuje przy natłoku informacji, na przykład przebywanie w wielu pokojach rozmów jednocześnie lub udział w wielu listach dyskusyjnych.<sup>1</sup>

### **„Śmierć przed komputerem”**

*Dwudziestoczteroletni Koreańczyk przez 86 godzin grał na komputerze zapominając o swoich podstawowych fizjologicznych potrzebach. Nie jadł, nie pił, wstał od komputera i... runął martwy na ziemię.*

### **„Uzależniona nastolatka”**

*Jestem uzależniona, i już sobie nie daję rady, nie wiem co robić... olewam studia, rodzinkę okłamuję, że się uczę po nocach, a tak naprawdę przeglądam co się ciekawego dzieje w necie, siedzę na jakichś forach, oglądam fotki.. masakra totalna - zaniedbałam egzaminy i nadal nie mam motywacji do nauki, jak chłopak mnie odciąga od jakiejś gierki to mam ochotę mu przyłożyć... Wszystko mnie nudzi, internet paradoksalnie też, dlatego ciągle w nim szperam, by znaleźć coś co mnie pobudzi. Najgorsze, że jak czasem postanowię sobie, że nie będę korzystała z kompa w ogóle, to przychodzi moment, że trzeba napisać jakąś pracę, czy znaleźć info i jak go 'tylko na chwilę włączę' to znowu się zaczyna.*

## **Fazy infoholizmu**

### **I. Faza początkowa**

1. Przebywanie w sieci sprawia przyjemność.
2. Wzrost ochoty na coraz częstsze przebywanie w sieci.

***W fazie tej następuje utrata poczucia czasu.***

<sup>1</sup> K. S. Young, *Pathological Internet use: A case that breaks the stereotype*. Psychological Reports, 1996, 899-902.

## **II. Faza ostrzegawcza**

1. Szukanie okazji do jak najczęstszego przebywania w sieci.
2. Rozładowanie napięcia poprzez sieć.
3. Próby korzystania z sieci w ukryciu.
4. Korzystanie z sieci przynosi ulgę.

*Charakteryzuje ją brak chęci powrotu do rzeczywistości.*

## **III. Faza krytyczna**

1. Spadek innych zainteresowań niezwiązanych z siecią.
2. Zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego.
3. Zaniedbywanie snu.
4. Nieregularne odżywianie się.
5. Silna potrzeba przebywania w sieci.
6. Stałe myślenie o tym, co dzieje się w sieci, o tym, co ostatnio robiliśmy podczas sesji.
7. Potrzeba zwiększania ilości czasu spędzanego w sieci.
8. Podejmowanie nieudanych prób ograniczenia czasu spędzanego w sieci.
9. Poczucie rozdrażnienia, poirytowania, złości, gdy coś lub ktoś zmusza nas do skrócenia czasu uczestnictwa w sieci lub uniemożliwia korzystanie z niej.
10. Zaniedbywanie nauki, pracy, rezygnacja ze spotkań towarzyskich, odkładanie na później pilnych zadań na rzecz korzystania z sieci.
11. Okłamywanie innych odnośnie ilości czasu spędzanego w sieci (zaniżanie faktycznej ilości godzin spędzanych przy komputerze).
12. Pojawienie się konfliktów rodzinnych w związku z komputerem.
13. Przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej.

*Następuje w niej utrata kontroli nad własnym zachowaniem.*

## **IV. Faza przewlekła**

1. Okresy długotrwałego przebywania w sieci.
2. Przebywanie w sieci w celu przeżywania silnych emocji.
3. Świat wirtualny staje się jedynym światem w życiu.
4. Rozpad więzi rodzinnych.
5. Degradacja zawodowa i społeczna.
6. Choroby somatyczne.
7. Lęki, psychozy.
8. Sięganie po inne środki zmieniające nastrój (alkohol, leki).
9. Poczucie bezsensu życia w świecie realnym.
10. Skrajne wyczerpanie organizmu.

*Jej cechą jest właściwe uzależnienie.*

## **Objawy uzależnienia**

1. Potrzeba korzystania z komputera w coraz większym wymiarze czasowym.
2. Występowanie złego samopoczucia, drażliwości, pobudzenia psychoruchowego, lęku, depresji, przy braku możliwości korzystania z komputera (włącznie z zaistnieniem zespołu abstynenckiego).
3. Podejmowanie nieudanych prób zaprzestania użytkowania danego medium, jak również okłamywanie o rzeczywistym czasie poświęcanym na jego użytkowanie.

4. Doznawanie satysfakcji i poczucia wartości poprzez udział w grach i sesjach internetowych.
5. Ograniczenie innych zajęć, ucieczka od życia rzeczywistego.
6. Pochłonięcie myśli i wyobraźni przez prezentowane treści.
7. Zaniedbywanie nauki, pracy, rezygnacja ze spotkań rówieśniczych, odkładanie w czasie innych ważnych spraw na rzecz korzystania z komputera.
8. Pojawienie się konfliktów rodzinnych w związku z korzystaniem z komputera.
9. Przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy np. na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej.

### **Skutki uzależnień od mediów**

Skutki uzależnień od mediów obejmują wszystkie sfery osobowości dzieci. Można je podzielić na kilka rodzajów:

- **fizyczne** (wady postawy – skrzywienia kręgosłupa, wady wzroku, uszkodzenia nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka, dłoni),
- **psychiczne** (nerwice, lęki lub inne zmiany w układzie nerwowym, zatracanie poczucia realizmu, uzależnienia),
- **moralne** (łatwy i nie kontrolowany dostęp do informacji o treściach niepożądanych; negatywne postawy i zachowania),
- **społeczne** (anonimowość, wyizolowanie ze społeczności, przestępczość),
- **intelektualne** (bezkrytyczne zaufanie do możliwości jakie oferuje komputer).

## **3. WPŁYW GIER KOMPUTEROWYCH NA ZACHOWANIA I POSTAWY DZIECI I MŁODZIEŻY**

Jako pokolenie rodziców i opiekunów złapaliśmy się w pułapkę pełnego zaufania wobec dziecka funkcjonującego w SIECI. To ono a nie my decyduje o tym: co, kiedy, jak. Gry komputerowe ze swoim schematem WALCZ i ZWYCIEŻAJ kreują osobowość zdeterminowaną na osiągnięcie sukcesu za wszelką cenę, także cenę życia. Dziecko w całym życiu realnym nie spotka tak wielu przypadków agresji i przemocy jak doświadcza ich w ciągu 2-3 godzin aktywnej agresywnej gry komputerowej.

Bardzo łatwo jest ulec magii gier komputerowych. Różnorodność i możliwość dostępu do nich powoduje, że dzieci bardzo chętnie po nie sięgają. Z łatwością przenoszą się w świat fantazji, gdzie wszystko jest łatwiejsze i ciekawsze. Nie bez powodu są one określane jako elektroniczne LSD.

Z psychologicznego punktu widzenia oraz kształtowania się osobowości dziecka, zwłaszcza jego cech emocjonalnych zasadnym jest aby dzieci do 10-12 roku życia w ogóle nie grały w gry, gdzie pojawia się agresja i przemoc.

Wchodzenie w świat gier komputerowych powinno odbywać się pod opieką rodziców lub opiekunów. Gra – jej treści, stopień trudności należy dostosować do poziomu rozwoju dziecka. Z punktu widzenia rozwoju emocjonalnego dziecka i nabywania przez nie kompetencji społecznych, gry agresywne wpływają dezintegrująco na zdolność pełnienia ról społecznych oraz koncyliacyjnych relacji z innymi osobami. Ograniczanie kontaktu dziecka z tymi grami leży w społecznym interesie.

Dowiedziano, że zachowania obserwowane przez dziecko w grze są przez nie przenoszone do realnego życia. Aktywni gracze komputerowi są bardziej pobudzeni, agresywni, szybciej reagują siłą, mają większą skłonność do używania wulgarnych wyrazów. Często przejawiają skłonności przywódcze i ryzykowne.

To nie media elektroniczne są niebezpieczne. Niebezpieczna jest nasza niewiedza o nich oraz przekonanie, że dziecko potrafi samodzielnie wejść w świat cyberprzestrzeni.

Małe dziecko przyjmuje treści multimedialne w „dobrej wierze”. Zachowania z gier nie traktuje w kategorii dobre – złe, lecz jako naturalne, bo powszechne. Dziecko często grające w agresywne gry komputerowe znieczula się na zachowania związane z przemocą, przestaje rozumieć, że zadają one ból oraz krzywdzą. Ponieważ samo nie odczuwa bólu przestaje rozumieć konsekwencje swoich zachowań. Przenosząc je do Real World uważa, że ofierze nic się nie stanie.

Uzasadnioną jest teza, że dzieci poświęcające dużo czasu na agresywne gry komputerowe cechują się większą agresywnością, natomiast ich wrażliwość moralna jest mniejsza. Symulowane obrazy przemocy, a właściwie samodzielne jej realizowanie w grach komputerowych, prowokuje dzieci do powtarzania okrutnych zachowań. Natychmiastowy efekt wyraża się w agresywnych myślach i wyobrażeniach o wrogich emocjach, natomiast długotrwały skutek jest związany z kształtowaniem agresywnych skryptów poznawczych i może prowadzić to do trwałych zmian w strukturze osobowości gracza.

Liczba zachowań brutalnych w agresywnych grach komputerowych jest większa od tych, jakie spotykamy na najbardziej brutalnych filmach akcji i horrorach. Wraz z kupieniem komputera (podłączeniem Internetu) należy z dzieckiem ustalić zasady korzystania z tych narzędzi. Twarde przestrzeganie tych zasad jest najskuteczniejszym sposobem uchronienia dziecka przed infoholizmem.

Najważniejszym skutkiem niekontrolowanego grania jest wyzwianie agresji i przemocy wśród dzieci i młodzieży. Dziecko poprzez obserwację brutalnych scen uczy się negatywnych zachowań, destygmatyzuje śmierć, która urasta do „zwykłego” odwracalnego aktu. Dzieli świat jedynie na wrogów i sprzymierzeńców.

#### ***„Zastrzelił matkę i ojca”***

*Amerykański 17-latek zabił matkę i ciężko zranił ojca, rozjuszony zabranieniem mu przez rodziców gry komputerowej. Był uzależniony od gier komputerowych, jednakże dokładnie zaplanował zabójstwo rodziców i będzie odpowiadać przed sądem jako dorosły za rozmyślne zabójstwo.*

*Rodzice zabronili chłopakowi grać w grę komputerową, polegającą na likwidowaniu kolejnych przeciwników, co uznali za zbyt brutalne. Daniel włamał się szafki ojca z bronią, wszedł z karabinem do sypialni rodziców i powiedział: "Zamknijcie oczy, mam dla was niespodziankę". Później zaczął strzelać. Gdy uznał, że oboje nie żyją, uciekł z domu, zabierając ze sobą jedną rzecz: grę komputerową.*

#### ***„Zabójstwo matki”***

*16-latek z Filadelfii przyznał się do zamordowania matki, chcąc się w ten sposób zemścić za skonfiskowanie mu PlayStation. Zaatakował ją młotkiem podczas snu, a gdy jeszcze żyła usiłował spalić w piekarniku. Gdy się nie udało, dobił ją nogą od krzesła, miażdżąc jej głowę. Teraz żałuje!*



**„Agresywny nastolatek”**

*Wrocławski gimnazjalista uzależniony od gry TIBIA pobił matkę krzesłem, bo wyłączyła mu komputer i zabiła bohatera gry.*

**„Bił matkę i babcię dla zabawy”**

*Nastolatek z Pruszkowa od września nie chodził do szkoły, "bo mu się nie chciało". Zamiast się uczyć, wolał grać w gry komputerowe. Poza tym od roku bił, kopał i poniżał swoją matkę i babcię.*

*W końcu doszło do tragedii. Gdy matka weszła do pokoju i wyłączyła synowi komputer, chłopak rzucił się na kobietę i powalił ją na ziemię. Następnie chwycił za nóż i zadźgałby własną matkę, gdyby nie powstrzymała go... babcia. Starsza pani jakimś cudem wybiła nastolatka z morderczego transu.*

*Po chwili w mieszkaniu pojawili się policjanci, którzy zatrzymali chłopaka. Podczas przesłuchania powiedział, że bił matkę i babkę, bo to... fajna zabawa!*

**Zasady jakimi należy się kierować zezwalając dziecku na granie w gry komputerowe**

1. Do trzeciego-czwartego roku życia dziecko w ogóle nie powinno korzystać z komputera i Internetu. Zabawa dziecka powinna skupiać się na grach zręcznościowych realizowanych z rodzicami, opiekunami i innymi dziećmi.
2. Dziecko gra tylko w takie gry, które wcześniej poznali rodzice (opiekunowie). Decyzja o zakupie gry komputerowej wymaga poznania jej treści.
3. Czas korzystania z komputera przez dziecko powinien być limitowany. Dzieci w wieku 5-7 lat nie powinny grać jednorazowo dłużej niż jedną godzinę dziennie, nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu. Dzieci w wieku 8-10 lat również nie dłużej niż jedną godzinę dziennie, nie więcej niż 4-razy w tygodniu (według zasady - dzień z grą, dzień bez gry).
4. Zasadnym jest aby w wieku dziecięcym i nastoletnim dzieci w ogóle nie grały w gry, gdzie głównym motywem są zabijanie i zbrodnia.
5. Komputer podłączony do Internetu nie powinien znajdować się w w miejscu ogólnodostępnym, a nie w pokoju dziecka. Ponadto powinien mieć zainstalowane filtry rodzicielskie.
6. Z dzieckiem na poziomie 4-5 klasy podstawowej można podpisać „kontrakt komputerowy” określający jego obowiązki i prawa związane z korzystaniem z multimediiów.
7. Nie zezwalamy aby nastolatek grał na komputerze lub przebywał w Internecie w późnych godzinach wieczornych i nocnych.
8. Dziecko łamiące ustalone przez rodziców zasady korzystania z multimediiów powinno spotkać się ze stosowną reakcją – ograniczenie korzystania z komputera, okresowy zakaz gry, założenie haseł blokujących dostęp.
9. „Odpuszczenie” łamania zasad skłania dziecko do poszerzania swoich „praw” w cyberprzestrzeni.
10. Aż do wieku 18-19 lat powinna obowiązywać zasada jeden dzień w tygodniu bez komputera.

## 4. CYBERPRZEMOC - CYBERBULLYING

**CYBERPRZEMOC** – (ang. **Cyberbullying**) jest to prześladowanie, zastraszanie, nękanie i wyśmiewanie innych osób za pomocą technologii informacyjnych i komunikacyjnych, takich jak:

- SMS i MMS,
- e-mail,
- witryny internetowe,
- fora dyskusyjne,
- blogi,
- komunikatory typu GG,
- czaty.

### Formy cyberprzemocy

- nękanie, straszenie, szantażowanie z użyciem Sieci;
- włamania na konta pocztowe i konta komunikatorów w celu rozsyłania kompromitujących wiadomości;
- rejestrowanie niechcianych filmów i zdjęć;
- tworzenie ośmieszających stron www;
- publikowanie w Internecie lub rozsyłanie przy użyciu telefonu komórkowego kompromitujących informacji, zdjęć;
- podszywanie się w Sieci pod kogoś wbrew jego woli.

Prześladowanie przez Internet jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ złośliwe, kompromitujące czy poniżające treści są w bardzo krótkim czasie rozpowszechniane i zazwyczaj pozostają w sieci **NA ZAWSZE**, jako kopie na wielu komputerach, nawet po ustaleniu i ukaraniu sprawcy.

### Powody dla których internetowi chuligani stosują przemoc:

- przeżywanie radości ze zwyciężania, wynikające na przykład z potrzeby potwierdzenia swojej pozycji w grupie, bądź zbudowania swego wizerunku,
- wyrównanie doznanych krzywd,
- odwet za doznane upokorzenia podejmowany dla odreagowania frustracji spowodowanych np. zakłóceniami funkcjonowania rodziny lub nieprawidłowościami funkcjonowania środowiska szkolnego czy rówieśniczego
- pozyskanie uwagi otoczenia, wołaniem o pomoc kierowaną do wszystkich, którzy o nich zapomnieli.

#### **„Włamanie na bloga”**

*Ktoś włamał się do Bloga 16-letniej Ewie. Sprawca pozamieniał zamieszczone przez nią zdjęcia na fotografie prezentujące dziewczynę w stroju kąpielowym. Rozpisał się także na temat jej bardzo osobistych spraw, a także zamieścił jej numer telefonu i adres. Wiadomo, że był to ktoś znajomy, najprawdopodobniej kolega z klasy, bo po kilku dniach od tego incydentu wszyscy już o tym wiedzieli w szkole dziewczyny. Ewa przestała do niej chodzić. Po kilku dniach na blogu ukazały się dodatkowo fotografie jej upośledzonej siostry z komentarzem „Ewa i jej siostra debilka”.*

### **„Okrucieństwo w sieci – śmierć w realu”**

*21-latek ze Strzegomia został napiętnowany. Powiesił się, gdy ktoś filmik o nim umieścił w sieci.*

*Mieszkańcy są pewni, że targnął się na własne życie z powodu krążącego od trzech tygodni w sieci filmu, na którym szesnastoletnia znajoma chłopaka opisuje ich seksualną przygodę w parku w Strzegomiu.*

*Nagrany telefonem komórkowym, trwający tylko 3,5 minuty filmik, jest szokujący, nawet dla równolatków dziewczyny.*

*- Obrzydliwe i tyle. Przecież ona uczyła się wtedy w gimnazjum - mówią jej znajomi ze szkoły.  
- Ci, którzy wrzucili film do sieci, powinni za to odpowiedzieć.*

### **„Popęłniła samobójstwo przez nagie zdjęcie na Facebook’u”**

*Nauczycielka popełniła samobójstwo, bo jej były chłopak umieścił na popularnym portalu społecznościowym jej nagie zdjęcia. Kobieta bardzo to przeżyła i zabiła się ze wstydu oraz ze... strachu*

*Miała 24 lata i pracowała w międzynarodowej szkole w Abu Dabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Po opublikowaniu zdjęć, przestraszyła się, że może zostać uwięziona przez policję tego kraju, który słynie z rygorystycznego podejścia do obyczajowości.*

*Kobieta wypiła toksyczny płyn do czyszczenia toalet i zmarła w męczarniach.*

## **Jak rozpoznać, że dziecko jest prześladowane**

- wydaje się poirytowane, smutne lub zdenerwowane po zakończeniu rozmowy przez telefon lub korzystania z komputera.
- izoluje się od lubianych znajomych i zajęć.
- gorzej się uczy lub okazuje złość albo niezadowolenie ze szkoły lub konkretnego przedmiotu.
- wykazuje nietypowe oznaki przygnębienia lub smutku.

## **Skutki cyberprzemocy**

Cyberprzemoc może się wydawać niewielkim problemem, ponieważ nie występują żadne objawy przemocy fizycznej. Trzeba jednak zauważyć, że psychika dziecka, czy nastolatka jest bardzo delikatna i takie akty przemocy mogą się silnie na niej odbić i powodować, między innymi:

- spadek samooceny,
- depresję,
- izolację od rówieśników,
- lęki,
- brak zaufania.

### Gdy zauważysz, że dziecko:

- jest niespokojne, wycofane, nieobecne;
- ma silny lęk związany z tym, co zobaczyło w Internecie;
- przeżywa niepokój, bo nie ma dostępu do Internetu, nie może się z kimś skontaktować;
- ma objawy uzależnienia od komputera i/lub Internetu;

Zapytaj, „Co się stało? Opowiedz mi o tym.” Nie wpadaj w panikę, gdy przestraszy Cię to, co usłyszysz, gdy poczujesz, że nie wiesz, co zrobić. Spokojnie poproś o opowiedzenie tego, co się stało. Podziękuj za zaufanie. Zapewnij, że to dla Ciebie ważne i że zajmiesz się tą sytuacją.

## 5. SEKSTING

Wraz z jego rozwojem zrodziła się nowa patologia zwana sekstingiem, który w dobie Internetu, konsumpcjonizmu oraz seksualizacji życia bardzo się upowszechnił i rozwinął. Seksting nie jest prostytutką, lecz w przyszłości może być przyczyną rozpoczęcia nierządu.

Termin *sexting* powstał z połączenia ze sobą słów *sex* oraz *texting* (przesyłanie wiadomości tekstowych).

Jest to zjawisko popularne szczególnie wśród nastolatków. Polega na przesyłaniu treści o charakterze erotycznym, głównie własnych nagich lub półnagich zdjęć, za pomocą Internetu i telefonu komórkowego szczególnie przez osoby w okresie dojrzewania. Popularność sekstingu bierze się przede wszystkim z typowej w tym wieku fascynacji seksem, zainteresowania płcią przeciwną, braku doświadczenia w relacjach z innymi, ciekawości lub nieśmiałości.

**Seksting** – czyli wysyłanie swoich nagich zdjęć lub filmików przez Internet lub telefony komórkowe, staje się coraz powszechniejszym zjawiskiem wśród młodzieży. Młodzi ludzie wysyłają sobie erotyczne zdjęcia i filmiki, w formie żartu lub jako „dowód miłości”.

Dla tych, którzy lubią dzielić się swoją nagością powstały specjalne portale. Między innymi [www.sexting.pl](http://www.sexting.pl) czy [www.fotka.sex.pl](http://www.fotka.sex.pl). Wypełniają je fotografie erotyczne i pliki filmowe o takim również charakterze robione i nakręcone przez samych użytkowników. Nie odnajdziemy tam zdjęć, które są typowe dla każdego z nas. Raz umieszczone materiały, czy zdjęcia w Internecie pozostają tam na zawsze, a niefrasobliwość młodych ludzi jest daleko idąca. Wystarczy poszperać na facebooku czy nk, wtedy możemy zobaczyć jak ogromna ilość zdjęć młodzieży się tam znajduje i to są także zdjęcia, które przedstawiają ich w różnorodnych sytuacjach.

Młodym ludziom seksting jawi się jako dobra zabawa, forma rozrywki, możliwość zaistnienia wśród rówieśników. Jest to również sposób na wyrażanie zainteresowania płcią przeciwną, przeżywanie pierwszych fascynacji i doświadczeń seksualnych. Niestety seksting niesie za sobą wiele negatywnych skutków. Większość młodych ludzi nie myśli perspektywicznie, a także nie posiada wiedzy odnośnie bezpieczeństwa tego typu korespondencji w sieci, nie ma więc pojęcia, że z pozoru niewinna zabawa może skończyć się tragicznie.

Skutki sekstingu mogą być bardzo poważne, często wręcz tragiczne. Upublicznienie nagich zdjęć wiąże się z ogromnym upokorzeniem dla młodej osoby, co z kolei skutkuje poważnymi problemami emocjonalnymi, utratą poczucia własnej wartości, depresją, niemożnością poradzenia sobie z sytuacją.

### **„Pierwsza ofiara sekstingu”**

*Pierwszą powszechnie znaną ofiarą sekstingu była licealistka Jessie Logan z Ohio. Nastolatka przesała swoje nagie zdjęcie chłopakowi, który po rozstaniu z Jessie rozpowszechnił je.*

*Dziewczyna zaczęła być prześladowana przez rówieśników (przezwiska, wypraszenie z okolicznościowych imprez). Nastolatka zdecydowała się nawet na wystąpienie w programie telewizyjnym by przestrzec inne nastolatki przed rozsyłaniem swoich roznegliżowanych zdjęć.*

*Niestety dziewczyna nie poradziła sobie z tą sytuacją i 3 lipca 2008 roku popełniła samobójstwo.*

Bardzo często zabicie nudy, fascynacja płcią przeciwną, fascynacja seksem, chęć rozbudzenia namiętności między partnerami, zwrócenie na siebie uwagi otoczenia, chęć zawarcia nowej znajomości, są przyczynami, które powodują, że zbyt łatwo i lekkomyślnie ludzie wysyłają swoje roznegliżowane zdjęcia albo filmiki. Nie zdają sobie sprawy z powagi sytuacji i konsekwencji takich zachowań. Dziś Internet to przecież także jedno z podstawowych narzędzi kontaktowania się pedofili z dziećmi.

### **Seksting a prawo**

Art. 81 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych

§ 1. Rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia osoby na nim przedstawionej. W braku wyraźnego zastrzeżenia zezwolenie nie jest wymagane, jeżeli osoba ta otrzymała umówioną zapłatę za pozowanie.

Art. 191a Kodeksu karnego

§ 1. Kto utrwała wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej, używając w tym celu wobec niej przemocy, groźby bezprawnej lub podstępu, albo wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej bez jej zgody rozpowszechnia, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Art. 202 Kodeksu karnego

§ 3. Kto w celu rozpowszechniania produkuje, utrwała lub sprowadza, przechowuje lub posiada albo rozpowszechnia lub publicznie prezentuje treści pornograficzne z udziałem małoletniego albo treści pornograficzne związane z prezentowaniem przemocy lub posługiwaniem się zwierzęciem, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 4. Kto utrwała treści pornograficzne z udziałem małoletniego poniżej lat 15, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 4a. Kto sprowadza, przechowuje lub posiada treści pornograficzne z udziałem małoletniego poniżej lat 15, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 4b. Kto produkuje, rozpowszechnia, prezentuje, przechowuje lub posiada treści pornograficzne przedstawiające wytworzony albo przetworzony wizerunek małoletniego uczestniczącego w czynności seksualnej, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

## **6. SAMOBÓJSTWA Z INSPIRACJI SIECI**

Istnieje ogromna ilość Internetowych grup, stron, dla samobójców. Łatwo można się tam dowiedzieć, jak najskuteczniej popełnić samobójstwo.

**„Jak można szybko i bezboleśnie się zabić; tak, żeby nie bolało i nie było szans na odratowanie? Pomóżcie, a ja tak to zrobię”** – rzuca w sieć jeden z internautów

i natychmiast znajduje chętnych do udzielenia odpowiedzi. Grupy internetowych samobójców wymieniają się receptami i poradami.

Do tej pory udowodniono co najmniej kilkadziesiąt przypadków samobójstw, które znalazły swoje źródło właśnie w Internecie.

### **„Samobójstwo przez fałszywe konto”**

*13-latką popełniła samobójstwo po tym jak okazało się, że chłopak, z którym flirtowała w sieci, odrzucił jej zaloty. Dziewczyna zabiła się nie wiedząc, że obiektem jej fascynacji była w rzeczywistości 49-letnia kobieta*

### **„Samobójcy w Internecie”**

*Dziewiętnastoletni Biggs nie znalazł osoby, z którą mógłby podzielić się swoimi wątpliwościami co do sensu życia. Zamiast tego zarejestrował się pod pseudonimem CandyJunkie w jednym z portali internetowych i tam starał się wyładować wszystkie swoje frustracje. "Społeczność internetowa jest jak rodzina" - napisał nawet kiedyś. Gdy jednak cierpiący na depresję młodzieniec przyjmował przed kamerą śmiertelną dawkę leków, wszyscy jego wirtualni znajomi pozostawali bierni. Niektórzy ze 180 świadków samobójstwa dopingowali nawet Biggsa, a inni po prostu patrzyli. Dopiero kilka godzin później jeden z nich wezwał policję.*

### **Sygnaly alarmowe:**

Ludzie którzy zamierzają popełnić samobójstwo, często w sposób wyraźny zmieniają swoje zachowanie. Oto sygnaly które powinny zaniepokoić ich otoczenie:

1. Mówi o popełnieniu samobójstwa.
2. Ma problemy z jedzeniem i spaniem.
3. Drastycznie zmienia swoje zachowanie.
4. Wycofuje się z kontaktów towarzyskich.
5. Traci zainteresowanie hobby, pracą, szkołą, itd..
6. Podjęła wcześniejsza próbę pozbawienia się życia.
7. Niepotrzebnie podejmuje ryzykowne działania.
8. Doświadczyła niedawno poważnej straty.
9. Jest bardzo zainteresowana problemem śmierci i umierania.
10. Nie dba o swój wygląd zewnętrzny.
11. Zwiększa spożycie alkoholu, narkotyków lub leków.

### **Internetowa rozmowa z samobójcą. Co robić gdy spotkasz się z podobną sytuacją?**

1. Nie zrywaj kontaktu z rozmówcą.
2. rozmawiaj dalej, ale bardzo uważaj na to, co piszesz lub mówisz – nie prowokuj go do głupiego działania (nie wyśmiewaj, nie wyrażaj wątpliwości, czy naprawdę chce lub umie się zabić, itd.).
3. jeśli możesz, znajdź dane (adres, nazwisko, wiek, numer szkoły) rozmówcy.

4. przekaz je policji - jeżeli trafisz na niezbyt kompetentnego funkcjonariusza, poproś go żeby skierował cię do kogoś, kto dobrze zna się na komputerach.

## **7. BIGOREKSJA - UZALEŻNIENIE OD BUDOWANIA MASY MIĘŚNIOWEJ**

**Bigoreksja** – choroba, w której osoba ma obsesję na punkcie umięśnionego ciała. Chore osoby mają tendencję do łudzenia się, że są "chude" czy też "zbyt niskie", pomimo tego, że są często dobrze zbudowane. Bigoreksja jest specyficzną odmianą dysmorfofobii. W przeciwieństwie do wyniszczających organizm zaburzeń łaknienia (anoreksja) choroba, o której chcemy wspomnieć, na pierwszy rzut oka zdaje się być po prostu korzystnym aspektem zdrowego stylu życia. Spędzanie wolnego czasu przy sztandze i na atlasie, to świetny sposób na aktywny odpoczynek po pracy. Jednak gdy amatorzy ćwiczeń sprawdzają przed lustrem efekt ćwiczeń i z miarką w rękę próbują potwierdzić obiektywny przyrost obwodu mięśni, okazuje się, że pod wyrzeźbionym brzuchem, rozbudowaną klatką piersiową i wielkimi bicepsami kryje się poważne zaburzenie psychiczne - bigoreksja.

### **Główne powody sięgania po sterydy:**

1. Moda.
2. Kompleksy.
3. Brak perspektyw.

### **Objawy świadczące o zażywaniu sterydów widoczne zewnątrz**

1. Zmiany skórne spowodowane pojawieniem się trądziku o przewlekłym przebiegu, prowadzące do trwałych śladów na całym ciele.
2. Przyspieszenie łysienia typu męskiego.
3. Ginekomastia, której efekty może zniwelować jedynie interwencja chirurgiczna.
4. Zmiany brzmienia głosu szczególnie zauważalne u kobiet.
5. Obrzęki na całym ciele.
6. Rozstępy na skórze, wynikające ze zbyt szybkiego wzrostu mięśni w stosunku do wzrostu skóry.
7. U młodych ludzi przedwczesne zrastania nasad kości długich i karłowatość.

### **Objawy świadczące o zażywaniu sterydów niewidoczne zewnątrz**

1. Obrzęki na organach wewnętrznych.
2. Zmniejszenie odporności i podatność na infekcje wirusowe.
3. Przyspieszenie rozwoju miażdżycy prowadzące do nadciśnienia a nawet zawału serca.
4. W przypadku nienależytego przestrzegania zasad higieny.
5. Podczas aplikowania sterydów drogą iniekcji, istnieje duże prawdopodobieństwo zakażenia wirusem żółtaczki lub HIV.
6. Bezpłodność na skutek zmian hormonalnych.
7. Niewydolność wątroby prowadząca do pojawienia się żółtaczki czy torbieli wypełnionych krwią.
8. Nowotwory: wątroby, płuc, jelita grubego gruczołu krokowego.
9. Problemy z oddawaniem moczu lub nie trzymanie moczu.

## Zmiany natury psychicznej

1. Pojawienie się zaburzeń psychicznych charakteryzujących się często gwałtownymi i nieprzewidywalnymi wahaniami nastroju, od niepohamowanej agresji po głęboką depresję, prowadząc w krótkim czasie do nieodwracalnych zmian w osobowości.
2. Jedynym lekarstwem dla „sterydowca”, aby zminimalizować uczucie depresji, która w niedługim czasie może doprowadzić do prób samobójczych, jest sięgnięcie po nową dawkę i tak rodzi się silne uzależnienie.
3. W okresie abstynencji pojawiają się takie dolegliwości jak bezsenność i zaburzenia łaknienia.

## Najpopularniejsze środki sterydowe stosowane przez bigorektyków

Poniżej przedstawione zostały najpopularniejsze środki stosowane przez bigorektyków. Charakterystyka środka przybliży sposób w jaki dana substancja działa, ale także przedstawi skutki uboczne, na podstawie których możemy dowiedzieć się, że dana osoba stosuje sterydy anaboliczno-androgenne. Do opisu każdego środka dołączone jest zdjęcie, które uświadomi jak opakowanie danej substancji wygląda, co w rezultacie pozwoli na ewentualną identyfikację środków stosowanych - do tej pory niewiadomych - przez bigorektyków. Dodatkowo prezentujemy merytoryczną charakterystykę danego środka, która również podniesie naszą świadomość pod kątem obserwacji osoby podejrzanej o stosowanie środków sterydowych.

**Metanabol** jest najpopularniejszym sterydem stosowanym w Polsce. Jest to środek typowo budujący masę mięśniową - działa szybko i skutecznie. Posiada on mocne właściwości pod kątem budowania masy mięśniowej, jednak również dość dużo skutków ubocznych. Przede wszystkim poprawia bilans azotowy, zwiększa wydzielanie silnego czynnika wzrostu IGF-1, oraz obniża poziom hormonu katabolicznego - kortyzolu co sprawia, że jest anabolikiem o silnych właściwościach antykatabolicznych. Dodatkową właściwością metanabolu jest zwiększanie wydzielania dopaminy, co może wiązać się z dobrym samopoczuciem podczas stosowania tego środka. Jest on tzw. 'kickstarterem' - używany na początku wraz z długoestrowymi środkami w celu przyspieszenia efektywnego czasu kuracji. Bardzo łatwo aromatyzuje do estrogenu co niesie za sobą szereg skutków ubocznych - dużą retencję wody, obrzęki, podwyższone ciśnienie i przyspieszoną pracę serca lub nawet możliwy przerost jego lewej komory oraz możliwą ginekomastię (przerost gruczołu piersiowego).

Pozamedycznie stosuje się metanabol w dawkach przekraczających nierzadko 50 mg na dobę, najczęstsze skutki stosowania w takiej ilości to: nieodwracalne uszkodzenia organów wewnętrznych głównie: wątroby, trzustki i nerek; nadciśnienie, obrzęki, przeciążenie serca spowodowane szybszym przyrostem wagi, łysienie, zmiany zapalne skóry, ginekomastii.



Czas aktywnego działania: do 6h;  
Przeciętne dawki: 15-30 mg. dziennie (dawka dzielona);  
Przeznaczenie: masa, siła, "kickstarter";  
Działanie: efekty zauważalne już w 5-tym dniu, szczyt w 2-gim tygodniu;  
Długość dawkowania: 4-6 tygodni;  
Wykrywalność: do 5 tygodni;  
Właściwości: silnie anaboliczny, silnie androgeny, silna aromatyzacja, toksyczny szczególnie w wysokich dawkach;

Wpływ na gospodarkę hormonalną organizmu: umiarkowanie niski, zależny od dawki.



**Testosteron** to podstawowy środek używany w cyklach masowych. Daje bardzo duże przyrosty masy i siły, które poza naturalnymi własnościami wiążą się z jego skłonnościami do magazynowania wody w tkance mięśniowej. Skłonność ta wynika z jego silnej aromatyzacji do estrogenu. Skutki uboczne mogą być nasilone wraz ze zwiększaniem dawki. Lek ten powoli osiąga stałe stężenie, a jego kumulacje można zauważyć od 3-ciego tygodnia, jeżeli przyjmowany jest co 4-5 dni z racji swego okresu aktywnego półtrwania. Bardzo silnie działa w połączeniu z wysoce anabolicznymi środkami takimi jak nandrolon, czy metanabol.

Stosowaniu testosteronu towarzyszą: nadmierna stymulacja seksualna, oligospermia, nudności i wymioty, zmian nastroju. Po odstawieniu testosteronu następuje szybka utrata masy mięśniowej, co zachęca ich do ponawiania prób nierzadko z większymi dawkami środka.

W Polsce jest uważany za podstawowy (obok omnadrenu i metanabolu) środek do budowania tzw. "bazy" do dalszych ćwiczeń.



Czas aktywnego działania: 5-7 dni;

Przeciętne dawki: 200-500 mg., co piąty dzień;

Przeznaczenie: masa, siła;

Działanie: solidne przyrosty od 3-ciego tygodnia;

Długość dawkowania: 8-12 tygodni;

Wykrywalność: do 3 miesięcy;

Właściwości: wysoce anaboliczny, silnie androgeny, silna aromatyzacja do estrogenu oraz wysokie konwertowanie do DHT, toksyczność niska;

Wpływ na gospodarkę hormonalną organizmu: bardzo silny.

**Winstrol** - jego mechanizm działania, to przede wszystkim znaczny wzrost syntezy białek, oraz podwyższona retencja azotu. Dzięki temu, że jest to środek niearomatyzujący do estrogenów - retencja, aromatyzacja nie występują, dlatego środek ten jest stosowany do cykli na suchą masę mięśniową lub cykli redukcyjnych. Pomimo iż jest wysoce anaboliczny to przyrosty uzyskane na winstrolu nie są wielkie. Uzyskuje się jednak twarde, suchy mięsień doskonałej jakości. Dochodzą do tego zaskakujące przyrosty siły. Wielu kulturystów używa go pod koniec cyklu, w celu tzw. 'ubicia' zdobytej masy, poza tym jest sterydem stosowanym podczas cykli rzeźbiących sylwetkę. Forma doustna winstrolu w zasadzie nie różni się znacznie od formy domięśniowej. Panuje opinia, iż jest słabsza gdyż środek zanim dostanie się do krwiobiegu przechodzi 'fazę pierwszego przejścia' czyli zostaje w części dezaktywowany w wątrobie. Zarówno forma doustna jak i domięśniowa są środkami c17 alfa - alkilami, czyli są toksyczne dla wątroby, szczególnie forma doustna w wysokich dawkach. Jednym z niepożądanych efektów winstrolu jest jego "wysuszający" wpływ na stawy. Poza tym wpływa negatywnie na profil lipidowy - zostaje zachwiana równowaga pomiędzy dobrym i złym cholesterolem, czasami skurcze i w rzadkich przypadkach podwyższone ciśnienie krwi i bóle brzucha.

Stosowaniu testosteronu towarzyszą: nadmierna stymulacja seksualna, oligospermia, nudności i wymioty, zmian nastroju. Po odstawieniu testosteronu następuje szybka utrata masy mięśniowej, co zachęca ich do ponawiania prób nierzadko z większymi dawkami środka. Stosowanie pozamedyczne wywołuje groźne uszkodzenia wątroby.



Czas aktywnego działania: tabletki do 8h, iniekcje do 48h;  
Przeciętne dawki: tabletki 20-50 mg. dziennie, iniekcje 50 mg.,  
co drugi/trzeci dzień;

Przeznaczenie: siła, rzeźba, definicja;

Działanie: silnie odczuwalne od 10-dnia;  
Długość dawkowania: 4-6 tygodni;  
Wykrywalność: tabletki do 3 tygodni, iniekcje do 2 miesięcy;  
Właściwości: wysoko anaboliczny, nisko androgenny, pochodna DHT, brak aromatyzacji,  
toksyczny w wysokich dawkach;  
Wpływ na gospodarkę hormonalną organizmu: niski.

**Sustanon i omnadren** są mieszaninami 4 estrów testosteronu. Środki te zaprojektowane są tak aby przez długi czas utrzymywać w miarę stałe stężenie we krwi. Charakteryzuje się tym, iż daje potężne przyrosty masy i siły co wiąże się jednak z dużą retencją wody związaną z wysoką aromatyzacją tych środków. Sprawia to, iż masa zdobyta nie jest najlepszej jakości. Sustanon z racji tego, iż ma trochę krótszy ostatni ester może dawać mniejszą retencję wody, jednak w praktyce różnica ta jest nieznaczna. Oba jednak dają 'nadmuchany' efekt, szczególnie gdy łączy się je z innymi silnie aromatyzującymi SAA (sterydami anaboliczno-androgennymi), takimi jak metanabol. Kolejnym faktem są dość duże spadki masy po cyklu. Daje bardzo duży przyrost siły i masy mięśniowej, jednak równie dużo skutków ubocznych i spadki. Najczęstsze skutki uboczne podczas stosowania sustanonu/omnadrenu to skutki od strony estrogenu - retencja wody - bolące obrzęki, ginekomastia, podwyższone ciśnienie krwi. Istnieje też możliwość wypadania lub nadmierny porost włosów, trądzik szczególnie u osób z predyspozycjami indywidualnymi. Do tego dochodzi możliwy rak prostaty.

Omnadren 250 jest używany przez niektórych kulturystów w ilościach często dochodzących do 2 ampulek i więcej dziennie. Skutki zastosowania pozamedycznego to: bardzo duże magazynowanie wody w organizmie, obrzęki w okolicach podudzi, podwyższony poziom agresji, trądzik posterydowy, krosty umiejscowione szczególnie na plecach, barkach i pośladkach.



Czas aktywnego działania: ~17dni;  
Przeciętne dawki: 250-750 mg. co tydzień;  
Przeznaczenie: duża masa, siła;  
Działanie: odczuwalne od 2-giego tygodnia;  
Długość dawkowania: 8-12 tygodni;

Wykrywalność: do 3 miesięcy;

Właściwości: wysoko anaboliczny, silnie androgenny, silna aromatyzacja do estrogenu, oraz wysokie konwertowanie do DHT, toksyczność niska;  
Wpływ na gospodarkę hormonalną organizmu: bardzo silny.

**Clenbuterol** jest silnym środkiem antykatabolicznym/termogenicznym. Podnosi termogenezę ciała (podnosi temperaturę ciała), dzięki czemu ma właściwości spalające tkankę tłuszczową. Dodatkowo powstrzymuje niszczący wpływ kortyzolu/kortyzonu na tkankę mięśniową oraz zwiększa syntezę białka, co skutkuje silnym efektem antykatabolicznym. W połączeniu ze sterydami działa synergistycznie. Jest często stosowany w cyklach redukcyjnych razem z testosteronem, oraz winstrolem. Podczas stosowania clenbuterolu niektórzy mogą doświadczyć przyrostów beztłuszczowej masy ciała oraz siły. Do najczęstszych skutków ubocznych należy zaliczyć: drżenie rąk, nadmierną potliwość, bóle głowy, podniesione ciśnienie krwi, zwiększone tempo uderzeń serca oraz skurcze mięśni i bezsenność.



Czas aktywnego działania: do 12h.;  
Przeciętne dawki: 80-160 mg. dziennie;  
Przeznaczenie: spalacz tłuszczu, antykatabolik;  
Długość dawkowania: do 3 tygodni;  
Właściwości: termogenik - stymulator beta receptorów, bloker receptorów kortyzolowych.

**Boldenone** to środek używany w weterynarii (nigdy nie był wykorzystywany w leczeniu ludzi). W kulturystyce uznawany jest jako jeden z najbezpieczniejszych, a zarazem jeden z najbardziej efektywnych anaboliczno-androgennych sterydów domięśniowych. Posiada on wysoki indeks anaboliczny przy niskim androgennym. Podczas cyklu z użyciem tego środka można również zaobserwować wzmożoną stymulację produkcji czerwonych krwinek, co owocuje dobrym dotlenieniem mięśni, oraz zwiększeniem siły. Jest on zarówno dobry na masę, gdyż znakomicie poprawia apetyt, co w połączeniu z wysokim indeksem anabolicznym daje dobre przyrosty masy przy jak i rzeźbę szczególnie przy niskim procencie tkanki tłuszczowej. Co do poważniejszych skutków ubocznych panuje opinia, iż jest on teratogeny (może mieć wpływ na niepoprawny rozwój płodu następnego pokolenia).



Czas aktywnego działania: do 7-9 dni;  
Przeciętne dawki: 200-600 mg. co 7dni;  
Przeznaczenie: sucha masa mięśniowa, wysoka gęstość i definicja;  
Działanie: odczuwalne od 4-tego tygodnia, solidne przyrosty od 6-tego tygodnia;  
Długość dawkowania: 8-12 tygodni;  
Wykrywalność: do 5 miesięcy;

Właściwości: dość silnie anaboliczny, umiarkowany androgenie, niska aromatyzacja, niska toksyczność dla wątroby;

Wpływ na gospodarkę hormonalną organizmu: umiarkowany.

## 8. PORNOGRAFIA W SIECI

Pojęcie „pornografia” wywodzi się z języka greckiego: *pórnē* – nierządnicą; *gráphein* – skrobać, rytować, rysować, pisać; *pornográphos* – piszący o nierządnicach<sup>2</sup>. Obecnie, encyklopedyczne określenie pornografii dotyczy „pism, druków, filmów, wizerunków i innych przedmiotów wykonywanych i rozpowszechnianych w celu wywołania u odbiorcy podniecenia seksualnego”<sup>3</sup>. Od lat trwają batalie o zdefiniowanie i uściślenie słowa pornografia. Problem polega na tym, że to, co dla jednych jest pornografią, dla innych może być erotyką bądź zachowaniem obscenicznym. Rozumienie tego pojęcia zmienia się w zależności od czasu i ma tyle znaczeń, ile krajów, umysłowości, obyczajów i systemów kulturowych<sup>4</sup>.

Zasadniczym celem pornografii w sieci jest pobudzenie seksualne użytkownika. Narusza ona godność człowieka stanowiąc tym samym formę przemocy. Jej konsumpcja rozbudza pożądanie seksualne i prowadzi do szukania coraz mocniejszych wrażeń, co w konsekwencji sprzyja rozwiązłości seksualnej, niszczącej związku i małżeństwa. Propagując seks bez żadnych zobowiązań, utrudnia rozwój prawidłowych relacji między kobietą i mężczyzną.

<sup>2</sup> W. Kopaliński, *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych z almanachem*, Świat Książki, Warszawa 1999, s. 399

<sup>3</sup> A. Zwoliński, *Obraz w relacjach społecznych*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2004, s. 343.

<sup>4</sup> A. Krawulska-Ptaszyńska, *Psychospołeczne uwarunkowania korzystania z pornografii przez mężczyzn*, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań 2003, s. 10.

Problemem dla dorosłych, a uproszczeniem dla dzieci jest fakt, że cyberpornografia jest łatwo dostępna, a jak zaznacza P. Wallace wywiera ona inny wpływ niż jej odpowiednik w prawdziwym życiu, ze względu na odległość fizyczną, anonimowość, subiektywne poczucie bezpieczeństwa i brak lęku o konsekwencje w wirtualnej przestrzeni<sup>5</sup>.

## Skutki oglądania pornografii

Wpływ pornografii na człowieka zależy bardzo często od wieku użytkownika, częstotliwości kontaktów, rodzaju używanych materiałów, oraz samokontroli emocji. Im użytkownik jest młodszy, tym bardziej destrukcyjnie działają na niego treści jawnie seksualne. Wykorzystywane są tu niewiedza i niedojrzałość psychiczna dzieci. Kontakt z pornografią przerasta zdolności adaptacyjne dzieci i prowadzić może do przyswajania wypaczonej i sprymityzowanej wizji seksualności. Ten negatywny wpływ prowadzić może do błędnego rozumowania wstrzemięźliwości seksualnej, jako nie służącej zdrowiu, co zapoczątkować może wcześniejsze kontakty seksualne dzieci.

Strony erotyczne dostępne w Internecie przedstawiają fałszywy obraz kobiecości i męskości. Ukazują seksualność w kategorii procesów instynktownych. Szczególnie tzw. twarda pornografia może doprowadzić u młodego człowieka do nieświadomego warunkowania i kojarzenia przyjemności z brutalnością i agresją. Ukazuje to uprzedmiotowienie kobiety, płęć żeńska przedstawiana jest „jako prowokująca aktywność seksualna, podległa mężczyźnie i uległa mu, gorsza od niego, bezbronna, ukrywająca swoje pożądanie”<sup>6</sup>. Natomiast mężczyzna „jawi się w pornografii jako „macho”, seksualny rekordzista, zdobywający prestiż i podziw dzięki sile fizycznej i seksualnej sprawności”<sup>7</sup>. Prowadzić to może do wzrostu akceptacji dla przemocy w kontaktach interpersonalnych, dominacji mężczyzny w tych relacjach, oziębłości i wrogich postaw panów wobec pań, a także podświadome zezwolenie płci męskiej na przemoc i gwałt wobec kobiet<sup>8</sup>.

Kolejnym niebezpiecznym aspektem zainteresowania treściami pornograficznymi jest ryzyko uzależnienia, co z kolei staje się przyczyną problemów w stosunkach z partnerem, osoby takie nie potrafią w przyszłości stworzyć normalnej rodziny i normalnego związku małżeńskiego.

Wobec prezentowanych obrazów, sytuacji erotycznych, dzieci pozostają bezbronne. Bardzo często nie potrafią okazać sprzeciwu. Polskie badania wykazały, że 80% dzieci natrafiło w Internecie na materiały o treści pornograficznej, wcale ich nie szukając, a 41% dostawało e-maile z linkami do stron pornograficznych<sup>9</sup>.

Pornografia potrafi zniszczyć wartości rodziny. Użytkownicy materiałów pornograficznych, szczególnie dzieci i młodzież, mogą stać się w przyszłości niezdolni do prostej, romantycznej miłości. W miarę kontaktu z treściami seksualnymi coraz częściej akceptowana będzie antykoncepcja i aborcja. Mogą zostać w ten sposób ukształtowane postawy przeciw posiadaniu potomstwa oraz przekonanie o zbyteczności zakładania rodziny. Młodzi ludzie nie będą potrafili przewidywać konsekwencji swoich działań oraz przestaną brać za nie odpowiedzialność<sup>10</sup>.

Oglądanie materiałów o treści jawnie seksualnej prowadzić może także do uzależnienia, co w konsekwencji spowoduje uzależnienie konsumenta od samych czynności i dewiacji seksualnych.

---

<sup>5</sup> Zob. P. Wallace, *Psychologia Internetu*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2001, s. 210.

<sup>6</sup> D. Kornas-Biela, *Niszczący wpływ pornografii*, „Wychowawca”, 2006, nr 5, s. 42.

<sup>7</sup> Tamże.

<sup>8</sup> A. Krawulska-Ptaszyńska, *Psychospołeczne uwarunkowania korzystania z pornografii przez mężczyzn*, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań 2003, s. 27.

<sup>9</sup> J. Cent, *Nowe media a dzieci-dylemat rodziców*, [w:] M. Bogunia-Borowska (red.), *Dziecko w świecie mediów i konsumpcji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s. 92.

<sup>10</sup> D. Kornas-Biela, *Niszczący wpływ pornografii*, „Wychowawca”, 2006, nr 5, s. 9.

Przez kontakt z pornografią następuje erotyzacja psychiki dziecka, jego przedwczesne rozbudzenie seksualne, a to prowadzi do występowania treści seksualnych w marzeniach sennych, podejmowania zabaw erotycznych, "twórczości" o charakterze seksualnym (np. w postaci sporządzania wulgarnych napisów lub rysunków), wypowiedzi o treściach seksualnych (np. tzw. brzydkich dowcipów - śmiech ma na celu rozładowanie napięcia). Czasem podejmowane są prowokacyjne zachowania seksualne, w tym wobec rówieśników lub młodszych dzieci (dzieci naśladują zachowania seksualne dorosłych dostrzeżone w materiałach pornograficznych). Niektórzy, zwłaszcza dziewczęta, stają się podatni na uwiedzenie, oddają się mniej lub bardziej jawnej prostytucji, a potem w życiu dorosłym wykazują promiskuityzm i tendencje orgiastyczne, homoseksualne lub biseksualne. Ich psychoseksualny rozwój może zostać zaburzony w kierunku dewiacji seksualnych, np. pedofilii, transwestycyzmu, fetyszyzmu<sup>11</sup>.

## 9. PEDOFILIA W INTERNECIE

Pedofilia należy do jednej z najczęściej spotykanych dewiacji seksualnych. Nastolatki to najbardziej podatna grupa wiekowa i to oni są najbardziej narażeni na działanie internetowych pedofilów. Próbuje odkryć własną seksualność, wyrwać się spod kontroli rodziców i szukać nowych związków poza rodziną. Pod osłoną anonimowości są bardziej skłonni podejmować ryzyko w kontaktach internetowych, nie uświadamiając sobie możliwych następstw.

Wielu rodziców wie o istnieniu takiego zagrożenia, natomiast wychodzi z założenia, że nie dotyczy to ich dzieci. Bardzo często nie dostrzegają niebezpieczeństwa. Jakże chętnie zabezpieczają swoje mieszkania przed przestępcami montując najlepsze zamki w drzwiach i kraty w oknach, a tymczasem pedofil wchodzi wprost do pokoju dziecka, przez jego komputer. Źródłem informacji o dzieciach mogą być prowadzone przez nie blogi lub prywatne strony.

Każdy przypadek *uwiedzenia* dziecka pedofile traktują w indywidualny sposób, jednak zwykle trzymają się utartych i sprawdzonych schematów.

**Po pierwsze** cyberprzestępca nie tylko zdobywa informacje na temat dziecka poprzez śledzenie go na różnych forach i blogach internetowych, ale także wykorzystuje je w celu zdobycia zaufania potencjalnej ofiary podczas rozmów z nim, np. za pośrednictwem dostępnych komunikatorów. Przestępca udaje przyjaciela dziecka, często nie zdradza się ze swoim prawdziwym wiekiem, lecz wysyła mu sygnały świadczące o jego zrozumieniu, a czasem nawet kupuje prezenty<sup>12</sup>.

**Po drugie** pedofil – chociaż nie jest to reguła – po przełamaniu bariery nieufności stara się zaznajomić i niejako oswoić dziecko ze zjawiskiem seksualnego zbliżenia osoby dorosłej oraz dziecka. Może mieć to miejsce podczas wymiany fotografii pedofila i ofiary. Dziecko wysyła swoje zdjęcia pedofilowi, a ten odsyła mu swoje, nie tylko „grzeczne”, ale także wizualizujące seksualny stosunek pedofila z dzieckiem<sup>13</sup>. Zdarza się również, że pedofil w rozmowach prowadzonych z dzieckiem nawiązuje do seksu, nakłania ofiarę do fotografowania się w seksualnych sytuacjach czy też niejako zleca poddawania się pewnym praktykom seksualnym, obiecując dziecko osiągnięcie dzięki temu przyjemności<sup>14</sup>.

**Trzeci etap** to zorganizowanie spotkania pedofila i dziecka w realnym świecie. W tym momencie dziecko na ogół jest już uświadomione co do wieku swego przyszłego

---

<sup>11</sup> Tamże.

<sup>12</sup> P. Aftab, *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, [tłum.:] B. Nicewicz, Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2003, s. 146-149.

<sup>13</sup> B. Danowski, A. Krupińska, *Dziecko w sieci*, Gliwice 2007, s. 13.

<sup>14</sup> P. Aftab, *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, [tłum.] B. Nicewicz, Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2003, s. 149.

oprawcy, jednak z uwagi na wytworzoną podstępem zażyłość cały czas mu ufa w bezgraniczny, naiwny i dziecięcy sposób oraz traktuje go jak przyjaciela. Nie dostrzega zatem potencjalnego zagrożenia i zapomina o rodzicielskich ostrzeżeniach, by nie rozmawiać z obcymi. Dodatkowo bywa to potęgowane zepsuciem stosunków między dzieckiem a rodzicami wywołanym podburzaniem dziecka przez oprawcę przeciwko matce i ojcu<sup>15</sup>.

Sieć umożliwia wirtualny kontakt pedofilów z wieloma osobami naraz. Wykorzystują oni do kontaktów z dziećmi między innymi: serwisy BBS (*Bulletin Boards System*), grupy dyskusyjne – Usenet, e-maile, rozmowy on-line na IRC (*Internet Realy Chat*), programy typu IM (Instant Messenger) – komunikatory czy sieć P2P (Peer to Peer) – internetowe programy do wymiany plików.

Wyszukiwanie dzieci może odbywać się np. za pomocą różnych komunikatorów, gdzie do katalogu publicznego można dodać swoje dane. Doskonałym źródłem informacji są także wirtualne pamiętniki (blogi) publicznie dostępne w Internecie, jak również prywatne strony internetowe, prowadzone przez dzieci. Innym sposobem są serwisy ogłoszeniowe i randkowe, gdzie pedofile szukają ogłoszeń zamieszczanych przez małoletnich oraz umieszczają swoje anonse<sup>16</sup>.

## **Działania jakie należy podjąć, aby nie dopuścić do kontaktu z internetowym pedofilem**

1. Trzeba porozmawiać z dziećmi o pedofilach i potencjalnych zagrożeniach, jakie niesie korzystanie z Internetu.
2. Małe dzieci nie powinny odwiedzać pokoi rozmów — niebezpieczeństwo jest zbyt duże. Starsze dzieci należy skierować do dobrze monitorowanych dziecięcych pokoi rozmów. Nastolatki również warto zachęcać do korzystania z monitorowanych pokoi rozmów.
3. Jeśli dzieci odwiedzają pokoje rozmów, należy sprawdzić, co to za pokoje i z kim dzieci rozmawiają. Rodzice powinni sami monitorować pokoje rozmów, żaby sprawdzić, jakiego rodzaju rozmowy tam się toczą.
4. Należy poinstruować dzieci, aby nie opuszczały publicznych stref pokoi rozmów. W wielu pokojach istnieją strefy prywatne, gdzie dwoje użytkowników może porozmawiać sam na sam — takie rozmowy nie są monitorowane. Takie strefy często nazywa się strefami „szepców”.
5. Komputer z połączeniem internetowym powinien znajdować się w pokoju używanym przez wszystkich domowników — nigdy w pokoju dziecięcym. Pedofilom trudniej nawiązać bliskie relacje z dzieckiem, jeśli ktoś inny łatwo może spojrzeć na monitor komputera. Nawet jeśli komputer stoi w ogólnodostępnym miejscu w domu, należy być w pobliżu dziecka korzystającego z Internetu.
6. Małe dzieci nie powinny posiadać własnego adresu e-mail — powinny korzystać z rodzinnego konta poczty elektronicznej. W przypadku starszych dzieci można się zwrócić do dostawcy usług internetowych z prośbą o skonfigurowanie odrębnego adresu e-mail, ale tak, aby poczta elektroniczna dziecka była ciągle obecna na koncie rodzica.
7. Należy powiedzieć dzieciom, aby nigdy nie odpowiadały na wiadomości błyskawiczne i wiadomości e-mail otrzymane od nieznanymych. Jeśli dzieci korzystają z komputerów

---

<sup>15</sup> Tamże, s. 149-150.

<sup>16</sup> K. Pospiszyl, *Geneza pedofilii*, <http://www.stoppedofilom.pl/index.php?s=artykuly&id=9>, [dostęp: 05.05.2009].

znajdujących się poza nadzorem rodziców — w bibliotekach publicznych, w szkole, u przyjaciół — należy sprawdzić, w jakie zabezpieczenia są wyposażone te komputery.

8. Jeśli wszystkie środki zapobiegawcze zawiodą i dzieci spotkają się z internetowym pedofilem, nie należy ich obwiniać. Pełną odpowiedzialność zawsze ponosi przestępca. Trzeba jednak podjąć zdecydowane działania uniemożliwiające dzieciom kontynuowanie znajomości z taką osobą.

## **10. ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA PRZEZ DZIECI Z INTERNETU**

**Żyjesz w zupełnie nowym świecie, nie tylko najnowszych rozwiązań multimedialnych, ale i w świecie wirtualnym. A ten jest pełen niespodzianek i pokus. Pojawia się w nim wiele atrakcyjnych propozycji. Także dla Ciebie.**

**Wielokrotnie niejeden z nich skorzystał i później żałował.**

**Pamiętaj!**

**Możesz żałować!**

**I ty możesz być ich ofiarą!**

**Iluż to już nie powtórzyłoby tego samego błędu.**

**A jednak. Kolejni dają się „wciągnąć”.**

### **1. Zachowaj dystans do nowo poznanych osób w sieci**

Nigdy nie możesz mieć pewności, że osoba która jest po drugiej stronie jest Twoim rówieśnikiem. Może wcale nie chodzi o zawarcie przyjaźni.

### **2. Nie podawaj swoich danych osobowych:**

imienia i nazwiska, adresu, numeru telefonu czy nazwy i adresu szkoły. Osoby, z którymi rozmawiasz na czacie, albo odwiedzają Twojego bloga nie zawsze mają dobre zamiary. Czasami możesz rozmawiać z pedofilem lub przestępcą.

### **3. Posługiwanie się nickiem**

Używając nicka unikaj podawania wieku lub daty urodzenia, aby nikt nie wiedział ile masz lat. Możesz rozmawiać z kimś kto ma zamiar Cię skrzywdzić. Użyj fantazji wykorzystując pseudonim, bądź imię bohatera filmu. Możliwości jest wiele.

### **4. Dbaj o hasło swojej poczty jak o największą tajemnicę**

Wymyśl takie, które będzie trudne do odgadnięcia. Dlaczego trzeba dbać o hasło? Ktoś może wejść do Twojej skrzynki pocztowej i wysłać z niej e-maile w Twoim imieniu, może także udawać Ciebie na forum internetowym. Nawet nie zdajesz sobie sprawy jakie mogą z tego wyniknąć kłopoty.

### **5. Dbaj o bezpieczeństwo swojej rodziny i przyjaciół**

Nigdy nie udostępniaj danych osobowych i nie przesyłaj ich danych lub zdjęć. Możesz wpędzić ich w tarapaty. Osoba, której przesyłasz takie dane może wykorzystać je w dowolny sposób – nie masz na to wpływu.

### **6. Zachowaj ostrożność w spotkaniach z osobami poznanymi w Sieci**

Ne wybieraj się na takie spotkanie sam. Zabierz na nie kogoś znajomego. Jeżeli już musisz się spotkać, to w miejscu publicznym, nigdy w mieszkaniu osoby którą poznałeś.

## **7. Zakupy przez Internet**

Nie podawaj numerów konta bankowego. Pamiętaj o skutkach transakcji (Nie jesteś w realu!).

## **8. Cyberbullying - przemoc psychiczna z użyciem nowych technologii – Internetu i telefonii komórkowej. Jest to przestępstwo!**

Jeżeli ktoś Cię nękania, zastrasza, szantażuje. Jeśli otrzymujesz wulgarne e-maili i SMS-y. Jeśli publikowane i rozsyłane są o Tobie ośmieszające informacje. Jeśli dopisywane są na Twój temat obraźliwe komentarze w blogach czy na forach dyskusyjnych, to znaczy, że stałeś się ofiarą cyberbullyingu. Nie odpowiadaj na zaczepki – to uchroni Cię przed eskalacją wymierzonych w Ciebie działań. Podejmij odpowiednie kroki zaradcze. Poinformuj rodziców lub kogoś dorosłego, któremu ufasz. Nie kasuj wiadomości, zrób screen, jest to sposób na zabezpieczenie dowodów.

## **9. Nie naruszaj godności i praw innych użytkowników Sieci**

W Internecie nie jesteśmy do końca anonimowi i bezkarni. Zostawiamy wiele śladów. Gdy ktoś narusza Twoje prawa można go odnaleźć, ale także można odnaleźć Ciebie!

## **10. Zabezpiecz swój komputer**

Jeśli nie chcesz mieć zainfekowanego komputera, to nie otwieraj e-maili od nieznajomych, zwłaszcza takich, które kończą się rozszerzeniem .exe. Używaj dobrego programu antywirusowego i aktualizuj bazę wirusów.

## **11. Szanuj prawo własności w Sieci**

Pamiętaj, że ściąganie muzyki i filmów z Internetu jest łamaniem prawa. Zastanów się czy warto ryzykować. Jest wiele bezpłatnych stron z dostępem do muzyki. Nie powielaj naganych wzorców. Zawsze podawaj źródło, kiedy korzystasz z zasobów Sieci.

## **12. Rozmawiaj z dorosłymi o Internecie**

Prawdopodobnie lepiej orientujesz się w temacie niż Twoi rodzice czy opiekunowie. Może mógłbyś ich czegoś nauczyć? Pokaż im, które strony Cię interesują. Wy tłumacz, do czego jeszcze – oprócz szukania informacji – może Internet służyć.

## **13. Internet źródłem uzależnień**

Pamiętaj, że Internet może być groźnym źródłem uzależnienia, porównywalnym z chorobą alkoholową czy narkotykową. Uzależnienie od Internetu to choroba! Jeżeli i raz wpadniesz, trudno będzie Ci z niej wyjść. Staraj się zachować umiar w korzystaniu z Sieci czy graniu w gry komputerowe.

## **AUTORZY**

**prof. dr hab. Józef Bednarek**, pedagog, dydaktyk, medioznawca. Pracownik naukowo-dydaktyczny uczelni humanistycznych i pedagogicznych. Wiceprzewodniczący Zespołu ds. Bezpieczeństwa Dzieci w Cyberprzestrzeni powołanego przez Rzecznika Praw Dziecka RP. Autor kilkunastu książek i kilkudziesięciu publikacji, m. in. „Multimedialne kształcenie ustawiczne nauczycieli” (2010), „Przemoc i agresja w sieci - cyberbullying” (2009), „Cyberświat – możliwości i ograniczenia” (2009), „Multimedia w kształceniu” (2006), „Społeczeństwo informacyjne i media w opinii osób niepełnosprawnych” (2005), „Media w nauczaniu” (2002). Organizator i współorganizator wielu konferencji i seminariów naukowych, na których przedstawiał referaty i komunikaty z badań. Kierownik projektów badawczych. Promotor prac magisterskich i doktorskich. Twórca licznych innowacyjnych rozwiązań edukacyjnych. Wykładowca wielu szkoleń i warsztatów. Przedmiotem zainteresowań jest świat wirtualny – jego możliwości i zagrożenia.



**dr Anna Andrzejewska**, pedagog w zakresie edukacji informatycznej i medialnej, specjalistka w zakresie zagrożeń cyberprzestrzeni. Pracownik naukowo-dydaktyczny uczelni pedagogicznych. Członek Zespołu ds. Bezpieczeństwa Dzieci w Cyberprzestrzeni powołanego przez Rzecznika Praw Dziecka RP. Autorka książek m. in. „Patologie moralne w sieci” (2009), „Gry komputerowe i sieciowe. Nasze dziecko w wielkiej sieci” (2009), „Cyberświat – możliwości i ograniczenia” (2009), „(Nie)Bezpieczny komputer. Od euforii do uzależnień”(2008). „Magia szklanego ekranu – zagrożenia płynące z telewizji” (2007), Zajmuje się edukacją medialną, patologiami w cyberprzestrzeni oraz uzależnieniami od mediów cyfrowych. Od lat prowadzi badania związane z wpływem najnowszych mediów na życie dzieci i młodzieży. Uczestniczka międzynarodowych i krajowych konferencji naukowych i sympozjów. Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu zagrożeń powodowanych przez cyberprzestrzeń. Współautorka projektów badawczych. Współtwórca wielu filmów dydaktycznych i aplikacji multimedialnych z ww. obszarów wiedzy. Zainteresowania naukowe dotyczą: pedagogiki, psychologii, edukacji medialnej, cyberprzestrzeni, patologii społecznych.

prof. dr hab. Józef Bednarek  
tel. 602306724;  
e-mail: jozefbednarek@o2.pl  
dr Anna Andrzejewska  
tel. 692995667;  
e-mail: an.andrzejewska@o2.pl