



Do natychmiastowej publikacji: 03.07.2025

GUBERNATOR KATHY HOCHUL

**W ZWIĄZKU Z ROZPOCZĘCIEM WAKACJI GUBERNATOR HOCHUL PRZYPOMINA  
O INICJATYWIE „GET OFFLINE, GET OUTSIDE” PRZEZNACZONEJ DLA  
RODZICÓW I DZIECI**

*Rodzice powinni zachęcać dzieci odłożenia smartfonów i urządzeń cyfrowych  
podczas wakacji i podjęcia aktywności fizycznej*

*Inwestycje pani gubernator w zajęcia na świeżym powietrzu, rekreację i sporty  
młodzieżowe znacznie wzbogaciły tegoroczną ofertę wakacyjną dla dzieci*

*W ramach konsekwentnych działań na rzecz ochrony dzieci w erze cyfrowej  
gubernator wprowadziła pierwsze w kraju zabezpieczenia przed wirtualnymi  
„towarzyszami” opartymi na AI*

W związku z rozpoczęciem wakacji przez miliony dzieci w wieku szkolnym w całym stanie Nowy Jork gubernator Kathy Hochul zaapelowała dziś do rodziców i opiekunów o podjęcie odpowiednich kroków mających na celu rozszerzenie swojej wiedzy w zakresie bezpieczeństwa dzieci w Internecie. Dzisiejsze dzieci i nastolatki są otoczone technologiami cyfrowymi w stopniu niespotykanym kiedykolwiek wcześniej. Są przedstawicielami pokolenia, które od urodzenia ma dostęp do tych technologii. Oczywiście nowoczesne technologie oferują znaczące korzyści w postaci poprawy produktywności i lepszego dostępu do informacji, ale mają też ciemną stronę. Chodzi m.in. o podatność na uzależnienia, izolację społeczną, cyberprzemoc i narażenie na kontakt z nieodpowiednimi treściami. Dlatego rodzice powinni dysponować narzędziami do ochrony swoich dzieci i ich aktywności online w erze cyfrowej.

„Chcemy, żeby rodziny w stanie Nowy Jork czerpały jak największą radość z rozpoczynającego się lata, nie tracąc czasu na ciągłe przewijanie treści na ekranach” – **powiedziała gubernator Hochul**. „Apeluję do rodziców o przeprowadzenie szczerych rozmów z dziećmi na temat zagrożeń związanych ze zbyt długim przebywaniem przed ekranem. Trzeba pomóc im rozpoznać moment, gdy powinny odłożyć urządzenia, wyjść z domu i przeżywać prawdziwe przygody z przyjaciółmi i rodziną”.

**Sekretarz stanu Walter T. Mosley powiedział:** „Wraz z nadejściem wakacji wiele dzieci będzie miało więcej czasu dla siebie. Powinniśmy jednak zadbać o to, aby czas

wolny od szkoły nie został pochłonięty przez świat cyfrowy. Zachęcam rodziców i opiekunów do skorzystania ze wskazówek przygotowanych przez Wydział Ochrony Konsumentów (Division of Consumer Protection, DCP). Powinny one ułatwić prowadzenie rozmów na temat bezpieczeństwa w Internecie. Dzięki tym rozmowom dzieci powinny też się nauczyć, kiedy trzeba odłączyć się od sieci i wyjść z domu!”.

Aby pomóc w walce z negatywnym wpływem mediów społecznościowych na dzieci, gubernator Kathy Hochul rozpoczęła niedawno kampanię „[Get Offline, Get Outside](#)” (Odłącz się i wyjdź z domu). Kampania ma zachęcać dzieci i rodziny w stanie Nowy Jork do odłączenia się od sieci – odłożenia telefonów i komputerów, zrobienia sobie przerwy od mediów społecznościowych, uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych i spotkaniach towarzyskich na świeżym powietrzu oraz stawiania zdrowia psychicznego i fizycznego na pierwszym miejscu.

Kampania jest rozwinięciem działań pani gubernator na rzecz promowania zdrowego stylu życia wśród młodzieży i rodzin oraz ochrony dzieci w Internecie. W ubiegłym roku gubernator podpisała [pierwszą w kraju ustawę](#) mającą na celu ochronę dzieci przed uzależniającym działaniem mediów społecznościowych oraz zabezpieczenie ich danych osobowych przed platformami internetowymi.

Wraz z postępem technologicznym niekontrolowany rozwój technologii opartych na sztucznej inteligencji stwarza nowe zagrożenia – od czatbotów AI symulujących osobiste relacje po aplikacje deepfake, które generują nieprzyzwoite treści graficzne z udziałem nieletnich. W tym roku gubernator Hochul doprowadziła do uchwalenia pierwszych w kraju przepisów regulujących kwestię wirtualnych towarzyszy opartych na AI – czatbotów mających symulować relacje międzyludzkie z użytkownikami (np. udając przyjaźń lub miłość). Operatorzy tego rodzaju aplikacji w stanie Nowy Jork mają teraz obowiązek wdrażania protokołów bezpieczeństwa, które np. kierują użytkownika do telefonu zaufania, gdy wspomina on o samookaleczeniu, lub przerywają kontakt, gdy użytkownik spędza z aplikacją zbyt dużo czasu. W ramach walki z zatważającym wzrostem popularności aplikacji i stron internetowych, które przy użyciu sztucznej inteligencji „rozbierają” osoby na zdjęciach, gubernator Hochul zmodernizowała też prawo karne tak, aby materiały przedstawiające sytuacje o charakterze seksualnym z udziałem dzieci generowane przez AI były traktowane jako pornografia dziecięca.

Poniższe wskazówki powinny pomóc rodzicom chronić i wspierać swoje dzieci w Internecie:

### **SZCZERZE POROZMAWIAJ Z DZIECKIEM**

**Stwórz bezpieczną przestrzeń i rozmawiaj z dziećmi oraz nastolatkami na temat ich postrzegania świata online i mediów społecznościowych:** Inicjuj wczesne i regularne rozmowy na temat treści i informacji, na które dzieci mogą natknąć się w Internecie. Omawiaj przykłady i potencjalne dylematy, które mogą występować na styku świata cyfrowego i rzeczywistego. Naucz dzieci myśleć krytycznie o treściach i wyzwaniach w Internecie.

**Zachęcaj do zadawania pytań:** Stwórz środowisko, w którym dzieci będą mogły swobodnie zadawać pytania bez obawy przed osądem. Zadawaj pytania nawiązujące do przykładów i sytuacji, które mogą wystąpić w Internecie. Na przykład:

- Co sądzą o popularnych wyzwaniach internetowych?
- Jak rozpoznają, czy dana treść w Internecie jest prawdziwa czy fałszywa?
- Jak rozpoznają, czy coś jest mądre czy głupie?

Jako wstęp można wykorzystać [materiały organizacji Common Sense Media do rozmów rodzinnych na temat technologii](#), które zawierają pytania dobrane do wieku dziecka.

**Zachęcaj do rozmów na temat zachowań w Internecie oraz ich wpływu na reputację i przyszłość dzieci:** Nastolatki często publikują w Internecie treści, które mogą zaszkodzić ich reputacji lub przyszłości. Porozmawiaj z dziećmi o tym, że powinny chronić swój wizerunek, zachowywać ostrożność i dbać o pozytywną reputację online. Postaraj się uświadomić dzieciom, że gdy coś trafi do Internetu, praktycznie nie sposób tego usunąć, co może mieć poważne konsekwencje. Platformy społecznościowe śledzą dane, obserwujący oceniają publikowane posty, a wszelkie treści udostępniane online można kopiować, przekazywać dalej i wykorzystywać w szkodliwy sposób. Każde zdjęcie oraz każdy post i komentarz – nawet jeśli są prywatne – mogą zostać zauważone przez przyszłego pracodawcę lub poddane analizie podczas cyfrowego sprawdzania przeszłości. Podkreśl, że zanim dzieci opublikują coś w Internecie, powinny to starannie przemyśleć, ponieważ te treści pozostaną tam na stałe.

**Zachęcaj do rozmów związanych z presją mediów społecznościowych:** Nastolatki mogą być narażone na szkodliwe i nieodpowiednie treści, wśród których warto wymienić nierealistyczne standardy piękna, nieuczciwe porównania i cyberprzemoc. Mogą też odczuwać potrzebę prezentowania swojego idealnego wizerunku online. Aby pomóc dzieciom radzić sobie z presją mediów społecznościowych, warto położyć nacisk na budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie w świecie offline.

**Ostrzegaj dzieci o realiach mediów społecznościowych i niebezpieczeństwach związanych z internetowymi „wyzwaniami”:** Porozmawiaj z nimi na temat różnych rodzajów wyzwań, które mogą napotkać w Internecie. Chodzi m.in. o niebezpieczne wyczynty, szkodliwe zachowania i zadania o kłopotliwym/wstydlwym charakterze.

**Rozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach, jakie mogą napotkać w Internecie:** Według danych FBI rośnie liczba przypadków zastraszania dzieci i nastolatków oraz zmuszania ich do wysyłania swoich nieprzyzwoitych zdjęć online. Aby ochronić dzieci przed tego rodzaju szantażem na tle seksualnym, rozmawiaj z nimi o zagrożeniach związanych z oszustwami online. Szantaż na tle seksualnym często rozpoczyna się od kontaktów w aplikacjach społecznościowych, takich jak Instagram lub Snapchat, dlatego warto przypomnieć dzieciom, że inni użytkownicy mogą zapisywać ich zdjęcia i filmy, aby później wykorzystać je do szkodliwych celów. Warto też skorzystać z dodatkowych

materiałów przydatnych w rozmowach z dziećmi, które można znaleźć na [stronie internetowej FBI](#).

### **USTAL BEZPIECZNE I ZDROWE LIMITY DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI ONLINE:**

**Ustal konkretne zasady:** Obserwuj aktywność online swojego dziecka, ustal granice odpowiednie do jego wieku i egzekwuj zasady.

**Aktywuj funkcje kontroli rodzicielskiej:** Funkcje kontroli rodzicielskiej umożliwiają zarządzanie czasem spędzonym przed ekranem, blokowanie nieodpowiednich treści, a także zapobieganie przypadkowym wydatkom i kontaktom z nieznanymi. Dzięki odpowiedniemu oprogramowaniu lub aplikacjom z funkcjami kontroli rodzicielskiej możesz ograniczyć dostęp dzieci do określonych stron lub treści. Informacje na temat aktywowania kontroli rodzicielskiej można znaleźć w [przewodnikach organizacji Internet Matters](#).

**Sprawdź ustawienia prywatności:** Sprawdź ustawienia prywatności na wszystkich platformach internetowych i urządzeniach używanych przez dzieci. W razie potrzeby ogranicz dostęp do ich danych osobowych, list kontaktów i lokalizacji. Zadbaj o to, aby ustawienia prywatności były odpowiednie dla ich wieku. Powiedz im też, jak powinny chronić swoje dane osobowe.

Więcej wskazówek na temat ustalania zasad przez rodziców można znaleźć w alertach konsumenckich DCP dotyczących [ochrony prywatności danych w grach wideo online](#) oraz [zabawek dla dzieci wykorzystujących nowe technologie](#).

### **PROMUJ ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI CYFROWYCH I DBANIE O BEZPIECZEŃSTWO:**

**Bezpieczeństwo, ochrona i prywatność:** Promuj praktyki poprawiające bezpieczeństwo online, w tym korzystanie z silnych haseł i regularne sprawdzanie ustawień prywatności. Jeśli dzieci mają konta w mediach społecznościowych, zadbaj o to, aby były one ustawione jako prywatne. Przypomnij im też, że powinny odrzucać zaproszenia do znajomych od osób, których nie znają.

**Aktualizuj na bieżąco oprogramowanie:** Dbaj o to, aby na urządzeniach dzieci były zainstalowane najnowsze oprogramowanie i poprawki zabezpieczeń. Jeśli urządzenie obsługuje automatyczne aktualizacje, włącz tę funkcję.

**Uważaj na próby oszustwa i kradzieży tożsamości:** Dzieci powinny wiedzieć o możliwych próbach oszustwa i kradzieży tożsamości, które mogą mieć dla nich poważne konsekwencje. Powiedz dzieciom, żeby uważały na niechciane wiadomości i nie klikały linków ani nie otwierały załączników od nieznanymi nadawców. Oszuści i przestępcy często wysyłają do dzieci niechciane wiadomości i zaproszenia do grona znajomych.

**Bądź na bieżąco:** Pojawiające się cały czas kolejne technologie cyfrowe stwarzają coraz to nowe wyzwania związane z ochroną danych i prywatności w Internecie. Wydział Ochrony Konsumentów Departamentu Stanu Nowy Jork (NYS Department of State) udostępnia BEZPŁATNE materiały i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa w Internecie, zapobiegania oszustwom i kradzieży tożsamości. Oferujemy serię BEZPŁATNYCH warsztatów w formie tradycyjnej i webinarów przeznaczonych zarówno dla nastolatków, jak i rodziców. Przypominaj dzieciom, że mogą otrzymać pomoc. Przygotowaliśmy specjalne prezentacje dotyczące bezpieczeństwa online zawierające strategie i wskazówki dotyczące bezpiecznego poruszania się po świecie cyfrowym. Aby dowiedzieć się więcej o naszych prezentacjach lub zamówić jedną z nich, odwiedź naszą [stronę internetową](#).

### **Informacje na temat Wydziału Ochrony Konsumentów Stanu Nowy Jork**

Śledź Departament Stanu Nowy Jork na [Facebooku](#), [X](#) i [Instagramie](#) i zaglądaj tam w każdy wtorek, aby uzyskać więcej praktycznych wskazówek, które edukują i wzmacniają pozycję klientów z stanu Nowy Jork w różnych tematach. Zarejestruj się [tutaj](#), aby otrzymywać ostrzeżenia konsumenckie bezpośrednio na swój adres e-mail lub telefon.

Wydział Ochrony Konsumentów Stanu Nowy Jork świadczy usługi mediacji między konsumentami a firmami w przypadku braku możliwości samodzielnego osiągnięcia porozumienia przez konsumenta. Infolinia pomocy dla klientów 1-800-697-1220 jest dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:30 do 16:30, z wyłączeniem świąt stanowych, a skargi klientów można składać w dowolnym momencie pod adresem [www.dos.ny.gov/consumerprotection](http://www.dos.ny.gov/consumerprotection). Z Wydziałem można również skontaktować się w serwisie X ([@NYSConsumer](#)) lub na [Facebooku](#).

###

Dodatkowe wiadomości są dostępne na stronie [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov)  
Stan Nowy Jork | Executive Chamber | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418  
Zarejestruj się, aby otrzymywać najnowsze informacje z biura gubernatora: [ny.gov/signup](http://ny.gov/signup) | Wyślij SMS o treści NEW YORK na numer 81336

[ZREZYGNUJ](#)