



ZAPANUJ
NAD EKTRANAMI



Zapanuj nad ekranami

Poradnik dla rodziców 4-klasistów

JANUSZ WARDAK

CZŁOWIEK przed **Ekranem**.pl

Spis treści

1. Wprowadzenie do Poradnika.....	3
2. Dlaczego potrzebujemy „panowania nad ekranami”	3
3. Wpływ ekranów na dzieci i młodzież	6
4. Zaplanowanie diety.....	12
5. Narzędzia do monitorowania dla dorosłych	21
6. Kontrola rodzicielska.....	24
7. Przykładowe narzędzia kontroli rodzicielskiej.....	28

1. Wprowadzenie do Poradnika

Niniejszy Poradnik został opracowany dla rodziców uczniów klas 4, którzy otrzymali laptopy w ramach rządowego programu „Laptop dla ucznia”. Celem Poradnika jest przedstawienie rodzicom ryzyk, jakie mogą się wiązać z korzystaniem przez dziecko w klasie 4 z mediów cyfrowych, a także narzędzi, które pozwalają zminimalizować te ryzyka. Niniejszy Poradnik ma formę bezpłatnego ebooka, także rozwiązania techniczne, które są w nim proponowane, są bezpłatne. Osoby zainteresowane znacznie bardziej rozbudowanym programem z zakresu zarządzania mediami cyfrowymi w rodzinie, mogą sięgnąć po „[Rodzinną Dietę Cyfrową](#)”, której opis można znaleźć na końcu tego ebooka.

Szczegółowe informacje na temat programu „Laptop dla ucznia” można znaleźć na stronie internetowej projektu: <https://laptopdlaucznia.gov.pl/>.

Szczegóły techniczne dotyczące laptopów, ich uruchamiania, zainstalowanego standardowo oprogramowania i inne informacje można znaleźć tutaj: <https://laptopdlaucznia.gov.pl/centrum-informacji>.

2. Dlaczego potrzebujemy „panowania nad ekranami”

a. Dlaczego temat mediów cyfrowych jest ważny?

Problem mediów cyfrowych stanowi wyzwanie wszystkich współczesnych rodziców. W dobie rewolucji cyfrowej, na poligonie rodzicielskich zmaganiach, to jedno z bardziej wybuchowych zagadnień. Jeśli nie chcesz, żeby w twojej rodzinie okazało się niebezpiecznym niewypałem, koniecznie uzbrój się w niezbędną na ten temat wiedzę.

Nie mamy wątpliwości, że wątek ten wpisany jest w scenariusz życia każdej rodziny. Obserwujemy rodziców, którzy od wczesnych lat – ba, miesięcy niemal życia udostępniają dzieciom media cyfrowe (najczęściej smartfon czy tablet) zachwyceni „dobroczynnym” ich wpływem. Efekty są wręcz spektakularne – ekrany to doskonałe uspokajacze, dzięki nim rodzic ma szansę na złapanie chwili oddechu. Może – dając dziecku telefon – zażegnać niewygodny konflikt czy kaprysy w miejscu publicznym, przy bajce dać dziecku spokojnie, bez ekscesów jeść, ograniczyć psocenie zajmując dziecku czas graniem czy oglądaniem. Nośnik

z dostępem do internetu staje się nowym placem zabaw, na którym nikt nie pokłóci się o zabawkę w piaskownicy i nie stłucze kolana na zjeździe. Jest cicho i bezkolizyjnie.

Wpływ mediów cyfrowych na dzieci i życie całej rodziny, widoczny jest wyraźnie gdy dzieci są już starsze. Wtedy właśnie rodzice odczuwają utratę kontroli – tracą panowanie nad tym jak ich dziecko porusza się w cyfrowym świecie. Nie wiedzą w co gra w swoim pokoju, jakie relacje nawiązuje, jakie treści konsumuje. Skutki niegroźnego wydawałoby się serwowania cyfrowych mediów małemu dziecku, dobitnie odczuwa się w wieku nastoletnim, kiedy jest się już wobec tego zupełnie bezradnym.

Żyjemy w świecie mediów cyfrowych i nie ma wątpliwości, że nie jest to chwilowy trend, a składowa naszej rzeczywistości. Pytanie, czy zgadzamy się, żeby owe media rządziły nami i naszymi rodzinami, czy to my chcemy nad nimi panować? Obowiązkiem rodziców jest sprawowanie kontroli także nad tą sferą życia ich dziecka, świadomość zarówno korzyści jak i zagrożeń jest więc tu niezbędna.

b. Dlaczego media cyfrowe są tak atrakcyjne?

Obserwując nasze dzieci poruszające się w cyfrowym świecie, nie mamy wątpliwości, że czują się tam jak ryba w wodzie. Błyskawicznie uczą się obsługi, z łatwością nurkują w internetowych odmętach. I tak samo jak łatwo im przychodzi poruszanie się w tym świecie, tak duże mają trudności z opuszczeniem go. Sytuacja kiedy dziecko samo odkłada smartfon, tablet, czy wyłącza komputer albo telewizor zdarza się niezmiernie rzadko. Zazwyczaj prosi o więcej, pochłaniając kolejne treści z wypiekami na twarzy.

Skąd bierze się aż tak duża atrakcyjność mediów cyfrowych? Psychologowie wskazują tu na tak zwany **system natychmiastowej gratyfikacji** – każdy cel, który użytkownik (w tym przypadku dziecko) chce osiągnąć, jest możliwy do uzyskania bardzo szybko i bez większego trudu. Zdobycie pokaźnego grona znajomych na Facebooku jest znacznie prostsze niż nawiązanie realnych przyjaźni – wystarczy wyszukać, wysłać zaproszenia i ma się wrażenie bycia popularnym. Osiągnięcie sukcesów, mierzonych punktami w grze jest znacznie prostsze niż trenowanie sportu, gdzie wygrana nie zawsze jest osiągalna. Zdobywanie szerokich informacji w każdej dziedzinie jest na wyciągnięcie ręki – jaka pogoda jest dziś w

Honolulu, jakim językiem mówi się w Brazylii, gdzie grał znany aktor – błyskawiczna odpowiedź na każde pytanie, które przychodzi do głowy, bez żmudnego szukania, czasochłonnego dociekania. Rosnąca dostępność i popularność usług sztucznej inteligencji (AI) typu ChatGPT powoduje, że szybkość i łatwość pozyskiwania informacji staje się jeszcze większa.

Jednocześnie media cyfrowe oferują ogromne bogactwo wrażeń – wzrokowych i słuchowych. Zapraszają do kolorowego, głośnego i wciągającego świata. Bywa, że powrót do tego realnego jest dla dziecka trudny – nie dorównuje on bowiem swoją atrakcyjnością wirtualnemu. W prawdziwym świecie czasem nic się nie dzieje, bywa że zmierzyć się trzeba z trudną sytuacją, zmęczyć, wysilić, wyjść ze strefy komfortu. Media cyfrowe serwują natomiast czystą przyjemność. Nic więc dziwnego, że często konkurowanie z nimi jest bez szans. Ileż znamy takich historii, że dziecko porzuciło pasję, zainteresowania, rozwijanie talentu, urzeczony wirtualnym światem. Miało hobby, lubiło zabawy na podwórku, życie towarzyskie... nagle wszystkie te aktywności zbladły, zdominowane przez nierzeczywiste atrakcje. Te godziny strawione na graniu, czy innych pochłaniających aktywnościach w cyfrowym świecie. Od tego momentu dziecko dzieli zaledwie krok od uzależnienia. Wejście do świata cyfrowego jest banalnie proste – wystarczy dotknięcie ekranu, wyjście – tak łatwe już nie jest. Kiedy próby odciągnięcia dziecka kończą się awanturą, a nawet agresją, to znak, że urzekająca siła ekranów zamieniła się w moc obezwładniającą. A objawy żywo przypominają uzależnienia od innych substancji.

c. Etapy Programu „Zapanuj nad ekranami”

Oto proponowane przeze mnie kroki w podstawowym zakresie Programu:

- 1. Zaplanowanie Programu**
- 2. Ustalenie zasad**
- 3. Wprowadzenie narzędzi monitorowania i nadzoru dla rodziców i dzieci**
- 4. Wzmocnienie alternatyw dla ekranów**
- 5. Monitorowanie zasad**

3. Wpływ ekranów na dzieci i młodzież

Współczesny świat mediów cyfrowych niewątpliwie zrewolucjonizował sposób, w jaki żyjemy. Narzędzia, które początkowo miały służyć jedynie do prostego przekazywania informacji, stały się teraz kluczowymi elementami naszego dnia codziennego. Pewnie nieraz już zastanawialiśmy się, czy technologia zbliżyła nas do siebie, czy może oddaliła? Patrząc na nasze nawyki, zapewne mamy niekiedy wątpliwości. Zamiast podejść do kolegi z pracy i porozmawiać twarzą w twarz, wybieramy napisanie krótkiego maila. Zamiast dzwonić do bliskich i pytać o ich samopoczucie, wysyłamy SMS-y z prozaicznymi pytaniami o codzienne sprawy. A wieczory, które kiedyś spędzaliśmy razem, teraz często zamieniamy na czatowanie przez komunikatory.

Dla wielu z nas Internet był nowością, której musieliśmy się nauczyć. Pamiętamy czasy, gdy dostęp do sieci był luksusem, a korzystanie z niej wymagało cierpliwości, a czasem i zaawansowanych umiejętności. Tymczasem nasze dzieci urodziły się już po rewolucji. Pływają po Internecie z niemalże wrodzoną sprawnością. Podczas gdy my długo musieliśmy uczyć się używać współczesnych narzędzi, a wielu z nas i tak nigdy nie poczuje się w Sieci zbyt pewnie, młode pokolenie bez większego problemu adaptuje się do dynamicznie pojawiających się nowych trendów, mediów społecznościowych i aplikacji. Dla nich jest to równie naturalne, jak dla nas było pisanie listów czy rozmowy telefoniczne.

Jednak ta biegłość w korzystaniu z technologii ma również swoją ciemną stronę. Dzieci, choć świetnie czują się w świecie wirtualnym, często nie zdają sobie sprawy z zagrożeń, jakie niesie za sobą Internet. Są bardziej podatne na manipulacje, dezinformację czy cyberprzemoc. Nie rozumieją jeszcze w pełni pojęcia prywatności i łatwo mogą stać się ofiarami oszustw czy kradzieży danych. To właśnie tutaj niezwykle istotna jest rola rodziców, którzy ze swoim doświadczeniem i wiedzą mogą być dla swoich dzieci nieocenionym wsparciem. Ta współpraca pomiędzy naszym a ich pokoleniem może sprawić, że ich korzystanie z nowych technologii będzie bardziej korzystne i rozwijające.

Żeby jednak ta współpraca zachodziła jak najlepiej, trzeba w pierwszej kolejności zdać sobie sprawę z tego, jakie zagrożenia i ryzyka czekają na nasze pociechy w Internecie. Poniżej znajduje się lista, która wskazuje na różne rodzaje tych zagrożeń.

Narażenie na nieodpowiednie treści

Internet, będąc niewyczerpanym źródłem informacji, skrywa w sobie niestety wiele treści nieprzystosowanych dla młodszych użytkowników. To, co szczególnie przerażające, to łatwość, z jaką treści te mogą zostać zobaczone przez osoby nieletnie. Dzieci, poszukując rozrywki czy wiedzy, mogą zupełnie przypadkowo trafić na strony o charakterze erotycznym, filmy ukazujące brutalność czy fora dyskusyjne propagujące ekstremalne ideologie. Wiele z tych treści co może prowadzić do traumatycznych doświadczeń i zniekształconego obrazu rzeczywistości. Niestety, większość rodziców nie mają świadomości tego, co ich dzieci przeglądają w sieci.

Cyberprzemoc

Internet stał się ulubionym środowiskiem dla wielu prześladowców. Dzieci, zwłaszcza te bardziej wrażliwe, mogą stać się ofiarami drwin, szyderstw czy nawet poważnych gróźb ze strony innych użytkowników Internetu. Czasem są to osoby znajome, na przykład rówieśnicy ze szkoły, ale podobne niebezpieczeństwa mogą też spotkać dziecko ze strony osób zupełnie nieznanymi zarówno w mediach społecznościowych, jak i w grach czy różnych aplikacjach. Takie doświadczenia mogą prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych, w tym depresji, lęków, a w skrajnych przypadkach nawet myśli samobójczych.

Uzależnienie od mediów cyfrowych

W dzisiejszych czasach dzieci spędzają coraz więcej czasu przed ekranami, co może prowadzić do uzależnienia. Wiele dzieci zaczyna swoją przygodę z mediami cyfrowymi bardzo wcześnie – niekiedy nawet przed tym, zanim na dobre nauczą się chodzić czy mówić. Długie godziny grania, przeglądania mediów społecznościowych czy oglądania filmów mogą prowadzić do problemów ze snem, spadku koncentracji, zaniedbywania wielu obowiązków szkolnych i domowych oraz problemów zdrowotnych, na przykład związanych z kręgosłupem czy z oczami. Jak w przypadku innych nałogów, rozwinięte uzależnienie może wymagać interwencji specjalistów.

Utrata prywatności

Dzieci, nieświadome wartości swoich danych osobowych, często dzielą się nimi w sieci. Warto zdać sobie sprawę z tego, jak łatwo jest stracić kontrolę nad tym, co umieszczamy w Internecie. Bardzo często coś, co udostępnimy osobom zaufanym może również trafić do niepożądanych stron trzecich. Może to prowadzić do naruszenia ich prywatności, a w skrajnych przypadkach nawet do kradzieży tożsamości lub wyłudzeń czy innych oszustw.

Kontakty z nieznanymi

Internet to miejsce, gdzie dzieci mogą nawiązywać nowe znajomości z osobami z całego świata, ale nie zawsze są one bezpieczne. W sieci można spotkać osoby, które pod fałszywą tożsamością próbują nawiązać z nimi różne relacje. Dzieci mają szczególne skłonności do dużej otwartości wobec osób nowo poznanych w Internecie, nie mając jednocześnie żadnej sprawdzonej metody sprawdzenia, czy rzeczywiście kontaktują się z osobą, za którą ktoś się podaje. Istnieje też ryzyko, że dzieci mogą być namawiane do udostępniania swoich zdjęć czy informacji, co może prowadzić do sytuacji bardzo niebezpiecznych.

Niebezpieczeństwa seksualne

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać do tego, że na świecie jest mnóstwo osób skłonnych do wykorzystywania seksualnego tych najbardziej niewinnych. Internet stał się dla takich osób idealnym środowiskiem, zapewniając im możliwość kontaktu z osobami całego świata, jednocześnie pozwalając zachować anonimowość i ułatwiając podawanie się za kogoś innego.

Pamiętajmy o tym, że dzieci i młodzież mogą nieświadomie wchodzić w interakcje o charakterze seksualnym z nieznanymi w sieci. Mogą być narażone na niechciane propozycje, niewłaściwe treści czy nawet cyberstalking. Ponadto, istnieje ryzyko, że młodszy użytkownicy mogą być namawiani do udostępniania niewłaściwych zdjęć lub materiałów wideo, co może prowadzić do cyberseksualnego wykorzystywania. W skrajnych przypadkach mogą też stać się ofiarami sieci pedofilskich czy handlarzy ludźmi.

Fake newsy

W dzisiejszych czasach, kiedy internet jest pełen różnorodnych informacji, dzieci mogą napotkać wiele wiadomości, które są nieprawdziwe lub celowo zniekształcone, czyli fake newsy. Dezinformacja, czyli świadome rozpowszechnianie fałszywych informacji, stała się w sieci powszechnym zjawiskiem. Dla młodych, którzy dopiero uczą się, jak interpretować informacje, może to być wyjątkowo mylące. Nie zawsze jest łatwo rozpoznać, które źródła są wiarygodne, a które nie. Dzieci, które nie mają jeszcze rozwiniętych umiejętności krytycznego myślenia, mogą łatwo uwierzyć w informacje, które potem okazują się być nieprawdziwe. Takie błędne informacje mogą wpłynąć na ich postawy, przekonania i decyzje. Na przykład, mogą one uwierzyć w nieprawdziwe informacje na temat zdrowia, co może prowadzić do niebezpiecznych zachowań. Dzieci mogą też natrafić na treści ideologiczne i ekstremistyczne, co może skrzywić ich sposób postrzegania rzeczywistości.

Brak aktywności fizycznej

Długie godziny spędzone przed ekranem mogą prowadzić do wielu problemów zdrowotnych. Brak aktywności fizycznej zwiększa ryzyko otyłości, problemów z krążeniem i innych chorób związanych z brakiem ruchu lub niewłaściwą postawą przed ekranem. Warto zwrócić uwagę na to, że ciała dzieci dynamicznie się rozwijają i aktywności fizyczne są kluczowym aspektem ich zdrowego wzrostu.

Te niebezpieczeństwa nie są w żaden sposób przesadzone. Specjaliści alarmują, zwracając uwagę na skalę problemu: plaga niedosypiania dzieci i młodzieży wywołuje poważne spustoszenie zdrowia. Deficyty snu na skutek pobudzenia ekranami, rozregulowanie organizmu, chroniczne zmęczenie - to wszystko powoduje spowolnienie rozwoju mózgu, słabsze przyswajanie informacji oraz większą podatność na choroby.

Zakłócenie zdrowych relacji społecznych

Kiedy dzieci spędzają zbyt wiele czasu w wirtualnym świecie, mogą tracić kontakt z rzeczywistością. Zamiast bawić się na świeżym powietrzu, uczestniczyć w aktywnościach sportowych czy spędzać czas z rodzeństwem i przyjaciółmi, zamykają się w swoich pokojach, zanurzając się w świecie gier, filmów czy mediów społecznościowych. Taka izolacja może prowadzić do uczucia

samotności, braku umiejętności społecznych i trudności w nawiązywaniu nowych znajomości. Pamiętajmy, że okres dojrzewania jest kluczowy w budowaniu wielu podstawowych kompetencji społecznych, a Internet nie jest w stanie zapewnić rozwoju tych umiejętności.

Dla niektórych dzieci, mających trudności z budowaniem relacji społecznych, wirtualny świat może stanowić pewnego rodzaju ucieczkę, a relacje nawiązywane w internecie - substytut tych realnych, rówieśniczych. To jednak tylko iluzja, wirtualne więzi w żaden sposób nie mogą zastąpić prawdziwych, choć oczywiście chwilowo wypełnić mogą pewną pustkę i poczucie osamotnienia. Tyle jednak, że w efekcie inwestowanie w internetowe relacje pogłębia problem, a powrót do rzeczywistości może być coraz trudniejszy, gdy tak dużo czasu poświęciło się na przyjaźnie cyfrowe. W końcu te prawdziwe wymagają czasu, zaangażowania... i obecności. Dzieci, które polegają głównie na komunikacji online, mogą nie rozwijać umiejętności takich jak czytanie mowy ciała, interpretacja emocji czy radzenie sobie z konfliktami twarzą w twarz. Mogą też mieć trudności z budowaniem głębokich i trwałych relacji, które opierają się na wzajemnym zaufaniu i zrozumieniu. Szczególnie niebezpieczna może być tu Wirtualna Rzeczywistość (VR), która jeszcze skuteczniej imituje prawdziwy świat, tym głębiej wciągając młode umysły w zasięg swoich wpływów.

Ryzyko finansowe

Wiele gier komputerowych oferuje dodatkowe funkcje, które zachęcają graczy do wydawania prawdziwych pieniędzy, by zdobyć nagrody w grze. Dzieci, które nie rozumieją dokładnie wartości pieniądza, mogą być skłonne wydawać na to duże sumy. Takie gry mogą też uczyć dzieci, że warto ryzykować pieniądze w nadziei na zdobycie nagrody, co w przyszłości może prowadzić do problemów z hazardem. Zdarzają się przypadki, że koszty nierozsądnych zakupów dokonywanych przez dzieci były na tyle znaczące, że powodowały poważne problemy finansowe dla całej rodziny.

Podsumowanie

Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy z pełnej skali niebezpieczeństw ukrytych w zakamarkach internetu. Jednak choć internet pełen jest pułapek i zagrożeń, warto pamiętać, że w gruncie rzeczy jest to jedynie narzędzie i to od nas zależy,

w jaki sposób je wykorzystamy. Świat internetu oferuje wiele możliwości związanych z nauką, kontaktami społecznymi, rozwojem umiejętności i organizacją życia codziennego. Za to na ile ten wpływ będzie pozytywny, a na ile negatywny, odpowiadamy my, rodzice. Warto więc zastanowić się nad tym za każdym razem, gdy udostępniamy dziecku urządzenie do korzystania z cyfrowych mediów. To na nas spoczywa obowiązek kierowania tymi działaniami, tak by służyły rozwojowi dziecka, a nie ten rozwój zaburzały.

Możliwości Internetu są ogromne, a odpowiednie wykorzystanie tej technologii może przynieść wiele korzyści zarówno nam, jak i naszym dzieciom. Kluczem do bezpiecznego korzystania z internetu jest wiedza o tym, jak się po nim poruszać i jak unikać potencjalnych zagrożeń. Niezwykle ważne jest, aby prowadzić otwarte i edukacyjne rozmowy z naszymi dziećmi na temat tego, co mogą napotkać online, oraz jak chronić się przed niechcianymi sytuacjami.

4. Zaplanowanie Programu

a. Planowanie

Program „Zapanuj nad ekranami”, aby miał szansę się powieść, musi zostać być odpowiednio przemyślany i zaplanowany. Trzeba zacząć od rozpoznania, w jakiej sytuacji jest nasza rodzina i jej poszczególni członkowie. Poniżej znajdziesz serię pytań dotyczących swojej rodziny i działających w niej ekranów. Przy każdej odpowiedzi znajdziesz sugestie dotyczące tego, jakie rozwiązania najlepiej w danej sytuacji przyjąć i na czym się skoncentrować.

b. Diagnoza sytuacji

Odpowiedz na kolejne pytania z poniższej ankiety i przejrzyj moje sugestie dotyczące poszczególnych odpowiedzi, które znajdziesz w kolejnym punkcie, czyli **Formularzu diagnozy**.

1. W jakim wieku jest Twoje dziecko?
2. Czy ma swojego smartfona?
3. Czy w Waszym domu są ustalone jakieś zasady korzystania z ekranów
4. Czy macie zainstalowane/skonfigurowane programy kontroli rodzicielskiej na urządzeniach, z których korzystają dzieci?

c. Formularz diagnozy

1. W jakim wieku jest Twoje dziecko?

Mimo że niniejszy ebook jest przeznaczony dla rodziców dzieci z klasy czwartej, pozostawiamy w diagnozie możliwość poznania zalecanych rozwiązań dla dzieci w różnym wieku.

- **0-2 lat**

Dziecko w tym wieku nie powinno w ogóle korzystać z ekranów, ponieważ jest to dla niego szkodliwe i wytwarza niezdrowe nawyki. Jeśli zdarza Ci się udostępniać ekran dziecku w tym wieku, lepiej z tego zrezygnować. Oczywiście jeśli dziecko już przyzwyczyło się, że potrafi zjeść lub uspokoić się tylko z ekranem, będzie to początkowo trudne, ale warto to zrobić, gdyż inaczej uzależnienie będzie z wiekiem coraz większe.

- **3-6 lat**

Dziecko w tym wieku powinno korzystać z ekranów nie więcej niż 30 minut dziennie, zachowując co najmniej 3 dni w tygodniu bez ekranów. Może mieć dostęp do filmów i prostych gier dla dzieci, i oglądać je na dużym ekranie w przestrzeni publicznej w domu (komputer, tv, laptop, a nie tablet czy smartfon).

Szczególną uwagę należy zwrócić na to, aby wszystkie urządzenia, z których dziecko korzysta, były wyposażone w [kontrolę rodzicielską](#) z filtrem treści (z wyjątkiem tradycyjnej telewizji, gdzie jest to niemożliwe).

Trzeba też zadbać o to, by był przestrzegany czas bez ekranów oraz by były dostępne atrakcyjne alternatywy dla mediów cyfrowych. (cały rozdział poświęcony tworzeniu i wzmacnianiu alternatyw dla mediów znajdziesz w [pełnym pakiecie Rodzinnej Diety Cyfrowej](#))

- **7-9 lat**

Dziecko w tym wieku powinno korzystać z ekranów nie więcej niż 45 minut dziennie (nie licząc edukacji i słuchania muzyki), zachowując co najmniej 2 dni w tygodniu bez ekranów. Może mieć dostęp do filmów i gier komputerowych odpowiednich dla swojej grupy wiekowej, i oglądać je na dużym ekranie w przestrzeni publicznej w domu (komputer, tv, laptop, a nie tablet czy smartfon).

Szczególną uwagę należy zwrócić na to, aby wszystkie urządzenia, z których dziecko korzysta, były wyposażone w [kontrolę rodzicielską](#) z filtrem treści (z wyjątkiem tradycyjnej telewizji, gdzie jest to niemożliwe).

Trzeba też zadbać o to, by był przestrzegany czas bez ekranów oraz by były dostępne atrakcyjne alternatywy dla mediów cyfrowych (cały rozdział poświęcony tworzeniu i wzmacnianiu alternatyw dla mediów znajdziesz w [pełnym pakiecie Rodzinnej Diety Cyfrowej](#)).

Jeśli dziecko musi korzystać z ekranów do potrzeb szkolnych, warto dopilnować, by pod pretekstem pracy domowej nie następowało szybkie przełączanie się na serwisy rozrywkowe.

- **10-12 lat**

Dziecko w tym wieku powinno korzystać z ekranów nie więcej niż 1 godzinę dziennie (nie licząc edukacji i słuchania muzyki), zachowując co najmniej 1 dzień

w tygodniu bez ekranów. Może mieć dostęp do filmów i gier komputerowych odpowiednich dla swojej grupy wiekowej, i najlepiej będzie, jeśli ogląda je na dużym ekranie w przestrzeni publicznej w domu (komputer, tv, laptop). Jeśli jest to uzasadnione, może korzystać z tableta, ale zdecydowanie nie zaleca się, by miało własnego smartfona.

Szczególną uwagę należy zwrócić na to, aby wszystkie urządzenia, z których dziecko korzysta, były wyposażone w [kontrolę rodzicielską](#) z filtrem treści i automatycznym ograniczaniem łącznego czasu z ekranami.

Jeśli dziecko musi korzystać z ekranów do potrzeb szkolnych, warto dopilnować, by pod pretekstem pracy domowej nie następowało szybkie przełączanie się na serwisy rozrywkowe.

Dziecko w tym wieku nie powinno korzystać z serwisów społecznościowych, ponieważ praktycznie wszystkie z nich dozwolone są od 13. roku życia.

- **13-15 lat**

Młody człowiek w tym wieku powinien korzystać z ekranów nie więcej niż 1,5 godziny dziennie (nie licząc edukacji i słuchania muzyki), zachowując co najmniej 1 dzień w tygodniu bez ekranów. Może mieć dostęp do filmów i gier komputerowych odpowiednich dla swojej grupy wiekowej. Jeśli to możliwe, najlepiej poczekać z przekazaniem mu własnego smartfona do początku szkoły średniej.

Szczególną uwagę należy zwrócić na to, aby wszystkie urządzenia, z których dziecko korzysta, były wyposażone w [kontrolę rodzicielską](#) z filtrem treści i automatycznym ograniczaniem czasu łącznego czasu z ekranami.

Kiedy korzysta z ekranów do potrzeb szkolnych, warto dopilnować, by pod pretekstem pracy domowej nie następowało szybkie przełączanie się na serwisy rozrywkowe.

Może korzystać z serwisów społecznościowych, ale warto unikać TikToka.

- **16-18 lat**

Młody człowiek w tym wieku powinien korzystać z ekranów nie więcej niż 2 godziny dziennie (nie licząc edukacji i słuchania muzyki), zachowując co najmniej

1 dzień w tygodniu bez ekranów. Może mieć dostęp do filmów i gier komputerowych odpowiednich dla swojej grupy wiekowej oraz do wszystkich innych mediów z wyłączeniem treści 18+ oraz treści szkodliwych dla każdej grupy wiekowej, np. pornografii.

Szczególną uwagę należy zwrócić na to, aby wszystkie urządzenia, z których dziecko korzysta, były wyposażone w [kontrolę rodzicielską](#) z filtrem treści i automatycznym ograniczaniem czasu łącznego czasu z ekranami.

Kiedy korzysta z ekranów do potrzeb szkolnych, warto dopilnować, by pod pretekstem pracy domowej nie następowało szybkie przełączanie się na serwisy rozrywkowe.

2. Czy ma swojego smartfona?

- **tak**

Warto pamiętać, że rekomendowany przez wielu ekspertów wiek, w którym można w miarę bezpiecznie udostępnić dziecku/młodemu człowiekowi smartfona to początek liceum. Im Twoje dziecko jest młodsze, tym mniej jest gotowe do poradzenia sobie z nieodpowiednimi treściami, na które poprzez smartfona bardzo łatwo trafić i tym dłużej będą trwały Twoje batalie ze smartfonem. Nigdy nie słyszałem rodzica, który by powiedział „Jaka szkoda, że tak późno kupiłem dziecku smartfona”, natomiast rodziców, którzy żałowali, że kupili go za wcześnie, spotkałem wielokrotnie.

Jeśli Twoje dziecko ma już smartfona, zachęcam, by jak najszybciej zapoznać się z rozdziałem „Jak zapanować nad smartfonem” w 3. ebooku pt. „Jak zapanować nad technologią”, ponieważ prawdopodobnie duża część batalii z ekranami będzie dotyczyła właśnie tego urządzenia.

- **nie**

Nie śpiesz się z kupowaniem smartfona swojemu dziecku, choć prawdopodobnie z wiekiem będzie ono pod coraz większą presją rówieśników, a w rezultacie Ty jako rodzic będziesz pod presją swego dziecka. Rekomendowany przez wielu ekspertów wiek, w którym można w miarę bezpiecznie udostępnić dziecku/młodemu człowiekowi smartfona to początek liceum. Im później to zrobisz, tym bardziej Twoje dziecko będzie gotowe do poradzenia sobie z nieodpowiednimi treściami, na które poprzez smartfona bardzo łatwo trafić.

Nigdy nie słyszałem rodzica, który by powiedział „Jaka szkoda, że tak późno kupiłem dziecku smartfona”, natomiast rodziców, którzy żałowali, że kupili go za wcześnie, spotkałem wielokrotnie.

3. Czy w Waszym domu są ustalone jakieś zasady korzystania z ekranów

- **nic nie jest ustalone**

Bez ustalenia zasad korzystania z ekranów trudno będzie o jakikolwiek wymierny efekt diety cyfrowej, dlatego bardzo ważne jest ustalenie zasad rodzinnych. Szczegółowy opis jak to zrobić znajdziesz w rozdziale „Ustalenie zasad rodzinnych” w [pełnym pakiecie Rodzinnej Diety Cyfrowej](#).

- **są ustalone, ale w ogóle nie działają**

Bardzo często zdarza się, że rodzice rozumieją potrzebę uregulowania kwestii korzystania z ekranów w domu, ale nie potrafią wyegzekwować ich stosowania.

W rozdziałach „Jak skutecznie wprowadzać zwyczaje i zasady?” i „Jak wprowadzić rodzinne zasady korzystania z ekranów” w [pełnym pakiecie Rodzinnej Diety Cyfrowej](#) znajdziesz dużo praktycznych pomysłów na to, aby Twoje zasady zaczęły działać.

- **są ustalone, ale działają średnio**

Jeśli zasady działają przynajmniej częściowo, można mówić o sporym sukcesie! W rozdziałach „Jak skutecznie wprowadzać zwyczaje i zasady?” i „Jak wprowadzić rodzinne zasady korzystania z ekranów” w [pełnym pakiecie Rodzinnej Diety Cyfrowej](#) znajdziesz dużo praktycznych pomysłów na to, aby Twoje zasady działały lepiej.

- **są ustalone i wg nas działają dobrze**

Tak trzymać! Pamiętaj jednak o monitorowaniu sytuacji. Sytuacja w rodzinie jest zazwyczaj dość dynamiczna, media cyfrowe też się zmieniają, więc nie wolno nam zasypiać gruszek w popiele. Pomoże Ci w tym rozdział „Monitorowanie i poprawianie Diety” dostępny w [pełnym pakiecie Rodzinnej Diety Cyfrowej](#).

4. Czy macie zainstalowane/skonfigurowane programy kontroli rodzicielskiej na urządzeniach, z których korzystają dzieci?

- **nie mamy**

W tej sytuacji najlepiej będzie zacząć od rozdziału [Kontrola rodzicielska](#), a potem przejść do wdrożenia konkretnych rozwiązań.

- **mamy, ale chyba nie na wszystkich**

Zajrzyj do rozdziału „Co to jest Rodzinna Mapa Ekranów i jak ją stworzyć” w 2. ebooku pt. „Rozszerzony Program Diety”, aby zrobić spis wszystkich urządzeń cyfrowych, z których korzystacie w domu, a następnie zaplanować wdrożenie na każdym z nich kontroli rodzicielskiej.

- **mamy, ale nie działają**

Zastanów się najpierw, co to dokładnie znaczy, że kontrola rodzicielska u Was nie działa. Jakie są tego przyczyny? Czy brak umiejętności technicznych czy konsekwencji. Przejrzyj rozdział [Kontrola rodzicielska](#) i sprawdź, czy naprawdę wszystko jest dobrze skonfigurowane.

- **mamy i działają dobrze**

Tak trzymać! Pamiętaj jednak o monitorowaniu sytuacji. Sytuacja w rodzinie jest zazwyczaj dość dynamiczna, media cyfrowe też się zmieniają, więc nie wolno nam zasypiać gruszek w popiele. Pomoże Ci w tym rozdział „Monitorowanie i poprawianie Diety” dostępny w [pełnym pakiecie Rodzinnej Diety Cyfrowej](#).

d. Rozmowa w rodzinie

Wprowadzenie Rodzinnej Diety Cyfrowej będzie bardzo trudne, jeśli nie uda nam się przekonać do tego całej rodziny albo przynajmniej jej większości. Nie chodzi o to, by wszyscy stali się entuzjastami tego pomysłu, bo to jest często nierealne, ale żeby przynajmniej rozumieli przyczyny, dla których wprowadzamy Dietę i to, na czym będzie ona polegała.

Dlatego warto po wstępnej diagnozie przeprowadzić rozmowę w gronie całej rodziny na temat Diety. Najlepiej abyśmy w tym celu wybrali jakiś spokojny moment, kiedy wszyscy są w domu obecni i nigdzie się nie śpieszą. Warto zadbać o dobrą atmosferę, np. zapewnić jakieś przekąski i napoje.

Na takim spotkaniu przedstawiamy przyczyny, dla których wprowadzamy dietę i korzyści, jakie z niej wynikną (więcej czasu dla siebie, lepsze relacje, lepsze zdrowie itd.). Staramy się proponować małe kroki, przekonywać do swoich racji, ale nie ustępować. W tym miejscu bardzo istotne jest, aby mama i tata mieli wspólne zdanie na temat Diety, więc dobrym pomysłem jest wcześniejsze omówienie tematu między nimi.

e. Nasz Program „Zapanuj nad ekranami”

Pomocą w stworzeniu naszego Program „Zapanuj nad ekranami” może być poniższa tabela. Przy każdym punkcie planu dopisz informację o priorytecie (np. kolejny numer), według którego będziesz/będziecie robić poszczególne punkty planu, następnie datę, kiedy chcecie to wdrożyć. Po skutecznym wdrożeniu danego punktu można to odznaczyć w kolumnie „Zrobione”.

Rodzinny Program „Zapanuj nad ekranami”

Punkt planu	Priorytet	Kiedy zrobimy	Zrobione
Zaplanowanie diety			
Rozmowa w rodzinie			
Ustalenie Rodzinnych Zasad Ekranowych			
Wprowadzenie umów na korzystanie z ekranów przez dzieci			
Wprowadzenie narzędzi monitorowania dla rodziców			
Wprowadzenie narzędzi kontroli rodzicielskiej dla dzieci			
Wzmocnienie alternatyw dla ekranów			

5. Narzędzia do monitorowania dla dorosłych

a. Zaczynij od siebie – dlaczego przykład rodziców jest ważny?

Wiele badań naukowych pokazuje, że rodzice mają kluczowy wpływ na kształtowanie postaw swoich dzieci. Dotyczy to bardzo różnych obszarów życia, takich jak przekazywane wartości, stosunek do nauki, postawa wobec innych ludzi. Podobnie wygląda wpływ przykładu rodziców w dziedzinie korzystania z mediów cyfrowych. Dziecko bez trudu zauważy sytuację, w której rodzic sam nie panuje nad ekranami, godzinami przesiaduje nad grami komputerowymi i serwisami społecznościowymi i z tego powodu:

- zaniedbuje życie rodzinne
- nie ma czasu na kontakt z dzieckiem
- zaniedbuje swój sen i wypoczynek
- bywa opryskliwy i nieprzyjemny, gdy z jakiegoś powodu musi wyłączyć ekran
- ogólnie robi wrażenie osoby uzależnionej.

Oczekiwanie, że dziecko takiego rodzica będzie panowało nad swoim korzystaniem z ekranów jest wielką naiwnością – w praktyce takie dzieci niemal zawsze będą same miały problemy z mediami cyfrowymi.

Istnieje wiele powodów, dla których rodzice powinni dawać dobry przykład w dziedzinie korzystania z ekranów, oto kilka z nich:

- **Wzmacnianie więzi rodzinnych:** Spędzanie czasu z rodziną bez zakłóceń ze strony ekranów pozwala na lepsze poznanie się nawzajem, rozmowy i wspólne aktywności. Gdy rodzice ograniczają czas spędzany przed ekranem, dzieci czują się bardziej doceniane i ważne w życiu rodziny.
- **Zdrowie fizyczne:** Nadmierne korzystanie z ekranów, powoduje, że zaczyna dominować siedzący tryb życia, co z kolei zwiększa ryzyko otyłości, problemów z kręgosłupem czy chorób serca. Pokazując dzieciom, że warto być aktywnym fizycznie i spędzać czas na świeżym powietrzu, rodzice promują zdrowy styl życia.
- **Zdrowie psychiczne:** Długotrwałe korzystanie z ekranów, zwłaszcza mediów społecznościowych, może prowadzić do problemów z

samopoczuciem, depresją czy lękiem. Ograniczenie tego czasu może pomóc w zachowaniu równowagi psychicznej.

- **Rozwój umiejętności społecznych:** Interakcje twarzą w twarz są kluczowe dla rozwoju umiejętności społecznych. Dzieci uczą się czytać emocje, nawiązywać relacje i komunikować się z innymi. Gdy rodzice ograniczają czas spędzany przed ekranem, promują rozwój tych ważnych umiejętności.
- **Zachowanie koncentracji:** Nadmierne korzystanie z ekranów prowadzi do rozpraszania uwagi i problemów z koncentracją. Ustalając limity czasu spędzanego przed ekranem, rodzice pomagają dzieciom rozwinąć zdolność skupienia się na jednym zadaniu.
- **Promowanie kreatywności:** Czas spędzony z dala od ekranów może zachęcić dzieci do poszukiwania innych form rozrywki, takich jak rysowanie, czytanie, gry planszowe czy zabawy na świeżym powietrzu.

b. Pomysły na ograniczenie czasu z ekranami przez dorosłych

Oto kilka pomysłów na to, w jaki sposób dorośli mogą ograniczyć swój czas z ekranami:

- **Regularne przerwy:** ustaw alarm, by robić sobie 5-10 minut przerwy co pół godziny lub co godzinę, gdy pracujesz przed ekranem.
- **Cyfrowy detoks:** poświęć jeden dzień w tygodniu lub kilka godzin każdego dnia, aby całkowicie trzymać się z dala od ekranów.
- **Hobby offline:** Zaangażuj się w hobby, które nie wymaga korzystania z ekranów, takie jak czytanie książek, malowanie, majsterkowanie lub gra na instrumencie muzycznym.
- **Ogranicz media społecznościowe:** Ustal konkretne godziny w ciągu dnia, w których będziesz sprawdzać media społecznościowe, zamiast robić to bez przerwy. W kontrolowaniu tego postanowienia mogą Ci pomóc programy wymienione w kolejnym rozdziale.
- **Bez ekranów przed snem:** unikaj ekranów przez co najmniej pół godziny przed snem, aby poprawić jego jakość.
- **Strefy wolne od ekranów:** wyznacz określone obszary w domu, takie jak jadalnia lub sypialnia, jako strefy wolne od ekranów.

- **Aktywność fizyczna:** zastąp czas spędzany przed ekranem aktywnością fizyczną, taką jak bieganie, taniec lub chodzenie na siłownię.
- **Gotowanie:** poświęć trochę czasu na gotowanie, nawet jeśli zazwyczaj tego nie robisz. Wymaga to skupienia i odciąga cię od ekranów, w dodatku jest tańsze i zdrowsze niż korzystanie z gotowych potraw. Jeśli dodatkowo będziesz to robił razem z kimś bliskim – może to być bardzo dobry, wspólny czas.
- **Gry planszowe:** to dość oczywisty, ale wciąż niedoceniany pomysł na spędzanie czasu w gronie rodziny i znajomych.
- **Ogranicz powiadomienia:** wyłącz niepotrzebne powiadomienia na swoich urządzeniach, aby ograniczyć potrzebę ich ciągłego sprawdzania.
- **Używaj tradycyjnego budzika:** zamiast korzystać z telefonu, użyj tradycyjnego budzika.
- **Zapisz się na warsztaty lub inne zajęcia:** udział w warsztatach lub innych zajęciach z dziedziny, które cię interesuje, może być świetnym pomysłem na wartościowe spędzenie czasu.
- **Słuchaj muzyki lub podcastów:** zamiast oglądać filmy, słuchaj muzyki lub podcastów – Twoje oczy i mózg bardzo na tym skorzystają. Pamiętaj jednak, aby nie przesadzać z czasem, jaki spędzasz ze słuchawkami – to może odbić się niekorzystnie na Twoim słuchu.
- **Zacznij majsterkować lub zajmij się ogrodem:** majsterkowanie, małe domowe naprawy lub zajmowanie się ogrodem to świetne pomysły, zwłaszcza jeśli na co dzień wykonujesz pracę intelektualną.
- **Rozwiązywanie zagadek:** łamigłówki, krzyżówki lub gry umysłowe, które nie wymagają ekranów to nie zadania tylko dla dzieci – wielu dorosłych potrafi wspaniale się przy tym bawić.

Pamiętaj, że celem nie jest całkowite wyeliminowanie czasu spędzanego przed ekranem, ale znalezienie zdrowej równowagi i upewnienie się, że czas spędzany przed ekranem jest celowy, a nie tylko nawykowy.

6. Kontrola rodzicielska

a. Czas, czyli „ile”

Kiedy mówi się o wpływie mediów cyfrowych na dzieci, często ogranicza się ten temat do wpływu negatywnych treści. Tymczasem wielu specjalistów wskazuje na to, że niezależnie od przekazywanych treści należy ograniczać także ilość czasu spędzanego przed ekranem.

Coraz powszechniejsze korzystanie z urządzeń cyfrowych oraz pojawianie nowych rodzajów tego typu urządzeń, powoduje, że coraz trudniej jest wskazać, jaki konkretnie czas dziecko powinno spędzać z ekranami w ciągu dnia. Dodatkowo nauka zdalna, powszechna w poprzednim roku szkolnym, ale zdarzająca się i teraz, jeszcze bardziej komplikuje ustalenie jednoznacznych kryteriów.

Rodzicom pozostaje więc kierowanie się własnym wyczuciem i zdrowym rozsądkiem. Kluczowym elementem wydaje się tutaj zachowanie w życiu dziecka pewnej równowagi: między światem realnym a wirtualnym, ruchem a siedzeniem w miejscu, nauką a rozrywką. Myślę, że każdy rodzic wyczuwa na przykład, że granie przez trzy godziny na komputerze przez 13-latkę, który jednocześnie tego dnia nie miał czasu na ruch, naukę i relacje z rodziną, oznacza poważne zaburzenie takiej równowagi. To samo można powiedzieć o kilkugodzinnym oglądaniu filmów, nawet jeśli miałyby one charakter popularno-naukowy.

Kwestia czasu korzystania z mediów powinna być więc ustalona w formie zasad, które uwzględniają wiek dziecka, jego zainteresowania, ilość czasu potrzebną na inne zajęcia, a także realne możliwości wyegzekwowania ustalonych reguł przez rodziców. Mogą nam w tym pomóc programy z dziedziny nadzoru rodzicielskiego, które możemy znaleźć niemal dla każdego urządzenia cyfrowego, z jakiego może korzystać nasze dziecko. Warto jednak przy tym pamiętać, że żadne rozwiązanie techniczne nie zastąpi osobistego zainteresowania rodzica i jego rozmowy i kontaktu z dzieckiem.

b. Zalecenia maksymalnego czasu z ekranami wg wieku

Wiek	Maksymalny czas z ekranami dziennie (bez edukacji i słuchania muzyki)	Dostępne urządzenia i serwisy
0-2 lat	0 h	żadnych
3-6 lat	do 30 min., 3 dni w tygodniu bez ekranu	filmy i proste gry dla dzieci, duży ekran w przestrzeni publicznej w domu (nie tablet i smartfon)
7-9 lat	do 45 min., 2 dni w tygodniu bez ekranu	filmy i proste gry dla dzieci, duży ekran w przestrzeni publicznej w domu (nie tablet i smartfon)
10-12 lat	do 1h, 1 dzień w tygodniu bez ekranu	filmy i gry komputerowe odpowiednie dla tej grupy wiekowej, bez mediów społecznościowych, bez smartfona
13-15 lat	do 1,5h, 1 dzień w tygodniu bez ekranu	filmy i gry komputerowe odpowiednie dla tej grupy wiekowej, media społecznościowe (z wyłączeniem TikToka), najlepiej bez smartfona
16-18 lat	do 2h, 1 dzień w tygodniu bez ekranu	wszystkie media z wyłączeniem treści 18+ oraz treści szkodliwych dla każdej grupy wiekowej

Zalecenia zostały opracowane na podstawie m.in. wytycznych AAP (Amerykańskie Towarzystwo Pediatryczne), WHO i innych źródeł oraz własnych doświadczeń autora.

c. Treść, czyli „co”

Wielu rodziców niepokoi się tym, że ich dzieci mogą poprzez media elektroniczne dotrzeć do wielu szkodliwych treści. Czy ich obawy nie są przesadzone? Niestety, okazuje się, że nie. Wg raportu NASK „Nastolatki wobec pornografii cyfrowej” z 2022 roku treści pornograficzne ogląda około 60% młodych ludzi w wieku 12-14 lat i ok. 80% 16-latków.

Poza pornografią dzieci i młodzież mogą trafić w internecie na treści wulgarne, agresywne, zachęcające do samookaleczeń itp. Przed tym wszystkim możemy się ochronić korzystając z narzędzi zwanych filtrami treści, które dostępne są zarówno na komputery stacjonarne, jak i smartfony czy tablety. Podobnie jak w przypadku kontroli czasu nie możemy tutaj zdać się w 100% na rozwiązania techniczne, potrzebny jest dobry kontakt z dzieckiem, znajomość jego świata, szczerze rozmowy.

d. Jak działa kontrola rodzicielska

Kontrola rodzicielska to różnego rodzaju rozwiązania techniczne, które pozwalają nadzorować działania urządzeń cyfrowych, z których korzystają dzieci. Obejmuje m.in. kontrolę czasu, filtry treści i inne narzędzia zwiększające bezpieczeństwo korzystania z internetu. Wszystkie urządzenia używane przez dzieci powinny mieć włączoną kontrolę rodzicielską, a filtr treści jest niezbędny w przypadku młodszych dzieci i jest zalecany aż do ukończenia przez dziecko szkoły średniej.

e. Jak zapewnić bezpieczeństwo cyfrowe w rodzinie

Jeśli zależy nam na zapewnieniu rodzinie bezpieczeństwa cyfrowego, warto przyjrzeć się temu z różnych stron.

1. **Dostawca internetu:** niektórzy dostawcy oferują usługi kontroli rodzicielskiej – warto to sprawdzić.
2. Sieć **wi-fi:** na tym poziomie też możemy wdrożyć pewne zabezpieczenia, konfigurując ustawienia na routerze.
3. **Urządzenia z dostępem do internetu,** z których korzystają domownicy. Smartfony, laptopy, komputery, tablety, telewizory ze Smart TV, czy konsole. Praktycznie dla każdego z tych urządzeń można znaleźć rozwiązania kontroli rodzicielskiej.

Co ważne, zabezpieczenia wprowadzone tylko na jednym poziomie mogą być niewystarczające. Na przykład – jeśli zabezpieczysz tylko wi-fi, może się okazać, że Twoje dziecko korzystające ze smartfona bez problemu połączy się z inną siecią, nie mającą zabezpieczeń. Może też korzystać z sieci publicznej, ogólnodostępnej kiedy jest poza domem, albo z bezpośredniej transmisji danych od operatora. Jeśli ustawisz zabezpieczenia tylko na urządzeniach, łatwo można je wyłączyć – nie z takimi wyzwaniem radzą sobie dzieci. Idealnie byłoby każdy z tych elementów zabezpieczyć osobno – na poziomie dostawcy internetu, wi-fi i urządzeń końcowych. Jednocześnie trzeba pamiętać, że jeśli do tej pory nie stosowaliśmy żadnych rozwiązań z obszaru kontroli rodzicielskiej, to niemal każde rozwiązanie, które wprowadzimy, poprawi bezpieczeństwo dzieci.

Docelowo warto stworzyć coś, co nazwałem Rodzinną Mapą Ekranów. Jest to spis wszystkich urządzeń domowych, które są w jakiś sposób podłączone do internetu. Często rodzicom zdarza się przeoczyć sprzęty, które pozornie wcale nie kojarzą się z dostępem do sieci. Przykładem może być tu telewizor – jeśli jest to w miarę nowy model, to niemal na pewno ma wbudowaną funkcję SmartTV, co oznacza, że ma wbudowaną przeglądarkę internetową i pełny dostęp do sieci. W tej sytuacji dziecko przed telewizorem uzyskuje dostęp do wszystkich treści internetowych, być może (jeśli o tym zapomniałeś/łaś) w żaden sposób nie filtrowane. To samo zresztą dotyczy konsoli – wszystkie nowe modele mają podłączenie do internetu i przeglądarki internetowej, więc wszystkie treści są dostępne dla dziecka.

Jeśli zastanawiasz się w jaki sposób opatrzyć każde z tych urządzeń w kontrolę rodzicielską, najprościej będzie jeśli poszukasz w internecie informacji dotyczących każdego ze sprzętów, np. wpisując w wyszukiwarce Google zapytanie: „nazwa sprzętu + kontrola rodzicielska”. W ten sposób powinieneś znaleźć informacje, jak krok po kroku uruchomić taki system bezpieczeństwa, a finalnie zabezpieczyć swoją rodzinę przed szkodliwymi treściami. Poza tym przejrzyj rozdział „Najlepsze narzędzia kontroli rodzicielskiej”, w którym znajdziesz listę najlepszych na rynku rozwiązań z dziedziny kontroli rodzicielskiej, działających w różnych systemach, zarówno płatnych, jak i bezpłatnych.

7. Zalecane narzędzie kontroli rodzicielskiej



Dla laptopów z systemem Windows, jakie otrzymali uczniowie w ramach programu „Laptop dla ucznia” polecamy program kontroli rodzicielskiej Microsoft Family Safety.

[Microsoft Family Safety](#) to bezpłatne narzędzie do zarządzania i monitorowania aktywności cyfrowej w rodzinie. Jest to aplikacja dostępna na różnych platformach, w tym na systemach Windows, Android i iOS. Narzędzie to oferuje różne funkcje, które pomagają rodzicom w monitorowaniu i ograniczaniu czasu spędzanego przez dzieci na urządzeniach oraz w dostępie do różnych treści online. Oto kilka kluczowych funkcji Microsoft Family Safety:

1. **Ograniczenia czasowe:** Pozwala na ustawienie limitów czasu spędzanego na urządzeniach i w konkretnych aplikacjach czy grach.
2. **Filtrowanie treści:** Umożliwia blokadę dostępu do nieodpowiednich stron internetowych i treści.
3. **Lokalizacja:** Oferuje funkcje śledzenia lokalizacji członków rodziny w czasie rzeczywistym.
4. **Raporty aktywności:** Dostarcza tygodniowe lub miesięczne raporty dotyczące aktywności online, takie jak najczęściej odwiedzane strony internetowe czy czas spędzony w aplikacjach i grach.
5. **Bezpieczeństwo jazdy:** Niektóre wersje oferują funkcje monitorowania jakości jazdy dla młodych kierowców, takie jak prędkość, używanie telefonu podczas jazdy itd.
6. **Współpraca z innymi usługami Microsoft:** Zintegrowane z innymi usługami i produktami Microsoft, takimi jak Xbox, Microsoft 365 i Windows, co umożliwia bardziej spójne zarządzanie ustawieniami i ograniczeniami na różnych urządzeniach.

7. **Wieloplatformowość:** Działa na różnych urządzeniach i systemach operacyjnych, co umożliwia monitorowanie i zarządzanie aktywnością na różnych platformach.

Pakiet 3 ebooków + zestaw narzędzi



Co znajdziesz w pełnym pakiecie „Rodzinnej Diety Cyfrowej”:

- wygodny przewodnik po pakiecie
- wygodny szablon do stworzenia planu Plan Rodzinnej Diety Cyfrowej
- rozdział o ustalaniu i wdrażaniu zasad rodzinnych
- szablon do stworzenia własnych Rodzinnych Zasad Ekranowych
- szablony do stworzenia spersonalizowanej Umowy na korzystanie z ekranów dla dzieci w różnym wieku
- rozdział o wzmacnianiu alternatyw dla ekranów ze szczegółowym planem wdrażania alternatyw
- rozbudowany rozdział o narzędziach monitorujących dla dorosłych
- rozbudowany rozdział o narzędziach kontroli rodzicielskiej
- plan monitorowania i aktualizowania Diety

ORAZ...

2 dodatkowe ebooki:

„Rozszerzony program Diety”, który zawiera następujące rozdziały:

1. Rozszerzony program Diety – kolejne kroki
2. Wpływ ekranów na dzieci i młodzież
3. Czym jest cyberprzemoc i jak sobie z nią radzić
4. Co to jest Rodzinna Mapa Ekranów i jak ją stworzyć
5. Kreatywne pomysły na zastosowania dla komputerów
6. Podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z mediów cyfrowych
7. Podstawowe zasady higieny cyfrowej
8. Podstawowe zasady netykiety (cyfrowego savoir-vivre)

„Jak zapanować nad technologią”, w którym znajdziesz następujące treści:

1. Jak ustawić kontrolę rodzicielską w popularnych, bezpłatnych programach
2. Jak zapanować nad internetem
3. Jak zapanować nad smartfonem
4. Jak zapanować nad wi-fi
5. Jak zapanować nad komunikatorami
6. Ustawienia bezpieczeństwa poszczególnych komunikatorów
7. Jak zapanować nad grami komputerowymi
8. Jak zapanować nad serwisami społecznościowymi
9. Popularne serwisy społecznościowe
10. Jak zapanować nad filmami/wideo
11. Jak zapanować nad innymi urządzeniami cyfrowymi w domu

Pełną informację o pakiecie znajdziesz na stronie: AkademiaWardakowie.pl.