

ZADBAJ O HIGIENĘ CYFROWĄ TWOJEGO DZIECKA

Odpowiedz sobie szczerze na poniższe pytania:

- czy wiesz ile czasu Twoje dziecko spędza przed ekranem?
- czy wiesz, na co poświęca swój czas podczas obcowania z elektroniką? (gry, filmy, komunikatory, portale społecznościowe)
- czy wiesz, jakich komunikatorów używa?
- czy wiesz, z kim utrzymuje kontakty w sieci?
- czy wiesz, gdzie przebywa poza domem i szkołą?
- czy wiesz, na jakich portalach społecznościowych ma konto?

Jeśli prowadzisz z Twoim dzieckiem dialog na temat korzystania z elektroniki, a na powyższe pytania odpowiadasz zdecydowanie i twierdząco, to należysz do bardzo wąskiego grona cyfrowo-świadomych rodziców.

Jeśli wahasz się nad którąś z odpowiedzi, **chcemy Ci pomóc**. Zebraliśmy podstawowe informacje na temat aplikacji i programów, które pozwolą Ci lepiej zrozumieć, jak Twoje dziecko korzysta z internetu i rozrywki. Nie wymaga to od Ciebie zaawansowanej wiedzy technicznej. W przypadku wątpliwości możesz skorzystać z podpowiedzi Sztucznej Inteligencji (Gemini, GPT, Siri lub Asystenta Google).

Pamiętaj również, że wszystko zaczyna się od rozmowy!

Żadne ograniczenia nie zadziałają (wszystkie można obejść), jeśli nie porozmawiasz z dzieckiem i nie wytłumaczysz mu, dlaczego spędzanie zbyt długiego czasu przed ekranem jest szkodliwe dla jego zdrowia psychicznego i fizycznego oraz jakie zagrożenia niesie ze sobą internet. Decyzja o instalacji aplikacji i programów monitorujących zachowania w internecie oraz czasu przed ekranem **musi być waszą wspólną decyzją**. Możliwe, że będziesz potrzebować pomocy w konfiguracji urządzenia, możesz spróbować zrobić to razem z dzieckiem, zachowując sobie prawo do nieujawniania haseł lub kodu PIN do zdjęcia blokady. Naucz się je zmieniać.

Filtrowanie treści stron internetowych:

Można filtrować treści na poziomie dostępu do sieci internet blokując niechciane strony w routerze – to taka „skrzynka z internetem”, która przesyła sygnał do urządzeń przez WiFi lub przez kabel. Wymaga hasła dostępowego oraz musi być urządzeniem, które wspiera funkcję kontroli rodzicielskiej. Nawet, jeśli operator internetu nie udostępnił Ci hasła do routera, możesz dokupić dodatkowe urządzenie i dołączyć je do sieci. Będziesz w stanie zablokować konkretne kategorie stron (np. pornografia, hazard, przemoc) jednym kliknięciem, ustawić

limity czasu na urządzenie lub dostęp do sieci. Bardziej szczegółowe raporty mogą wymagać subskrypcji.

Kroki do ustawienia kontroli rodzicielskiej w routerze (przykład):

Krok 1: Instalacja Aplikacji

Zamiast wpisywać skomplikowane kody w przeglądarce, pobierz aplikację producenta swojego routera na telefon.

- Jeśli masz **TP-Link**, pobierz aplikację **Tether**.
- Jeśli masz **ASUS**, pobierz aplikację **ASUS Router**.
- Zaloguj się w niej (dane do logowania zazwyczaj są na naklejce pod spodem routera).

Krok 2: Znalezienie sekcji "Kontrola Rodzicielska"

W menu aplikacji (zazwyczaj na dole lub pod ikoną trzech kresek) poszukaj napisu:

- **Kontrola rodzicielska** (Parental Controls)
- lub **HomeShield / AiProtection** (to nazwy pakietów bezpieczeństwa).

Krok 3: Stworzenie profilu dla dziecka

Router musi wiedzieć, które urządzenia należą do dziecka, żeby nie zablokować stron Tobie.

1. Kliknij „**Dodaj profil**” i wpisz imię dziecka.
2. Wyświetli Ci się lista wszystkich urządzeń podłączonych do Twojego Wi-Fi (np. iPhone, Laptop-Windows).
3. **Zaznacz urządzenia dziecka** i kliknij „Dalej”.

Krok 4: Włączenie filtrów (To najważniejszy moment)

Teraz zobaczysz listę kategorii. Nie musisz wpisywać adresów stron ręcznie. Po prostu przesunij suwaki przy kategoriach, których nie chcesz:

- **Treści dla dorosłych** (Adult Content) – blokuje pornografię.
- **Hazard** (Gambling).
- **Przemoc** (Violence).
- **Media społecznościowe** – jeśli chcesz, by dziecko nie wchodziło np. na Facebooka w godzinach nauki.

Krok 5: Zatwierdzenie

Kliknij „Zapisz” lub „Zastosuj”. Od tej sekundy, jeśli dziecko spróbuje wejść na zakazaną stronę na jakimkolwiek swoim urządzeniu, zobaczy komunikat, że strona jest zablokowana przez administratora.

Pamiętaj, że jeśli dziecko korzysta z własnego internetu mobilnego (z własnej karty SIM), powyższe ograniczenia dostępu nie zadziałają. Rozważcie wtedy instalację aplikacji kontroli rodzicielskiej bezpośrednio na urządzeniu.

Choć ustawienie ograniczeń na routerze nie zaszkodzi, szczególnie gdy posiadasz telewizor z dostępem do internetu (smartTV) lub komputer jest połączony z siecią kablem Ethernet.

Kolejnym poziomem jest blokowanie dostępu do niechcianych stron bezpośrednio na urządzeniu, połączone z ograniczeniem czasu przed urządzeniem i ograniczeniem czasu spędzanego w aplikacjach:

W każdym z przypadków zasada jest podobna. Tworzysz konto rodzinne, gdzie dodajesz użytkowników (dzieci). Ty masz uprawnienia rodzica. Na urządzeniach dzieci należy zainstalować aplikację, używając konta dziecka, która pozwoli na kontrolę czasu i pory używania urządzenia oraz instalowania aplikacji. Pamiętaj, że takie aplikacje działają na podstawie podanego wieku dziecka przy tworzeniu konta np. gmail lub appleID. Będą działały do ukończenia przez dziecko np. 13 lub 18 lat i pozwolą na większe, lub mniejsze ograniczenia.

Jeśli Twoje dziecko korzysta z komputera, zacznij od identyfikacji systemu: spytaj swoje dziecko – to dobry wstęp do rozpoczęcia dialogu - lub spójrz na logo na obudowie

- nagryzione jabłko: To zapewne Mac (macOS)
- kolorowe kółko (czerwono-żółto-zielone): To Chromebook.
- logo Windows (cztery kwadraty/okno): To komputer z systemem Windows (może być marki Dell, HP, Lenovo, ASUS itp.).

W przypadku smartfonów, sprawa jest prostsza – do wyboru jest albo Android albo iOS, czyli iPhone.

Jeśli Twoje dziecko korzysta

- a) z systemu Windows (komputer, laptop):
użyj Microsoft Family Safety –

Krok 1: Przygotowanie „Kluczy” (Konta e-mail)



W tym systemie najważniejsze są adresy e-mail. Musisz mieć dwa oddzielne konta w usłudze Microsoft (to są adresy kończące się na @outlook.com lub @hotmail.com).

1. **Twój e-mail:** Twój „klucz rodzica”.
2. **E-mail dziecka:** Jego własny „klucz”. Jeśli dziecko go nie ma, możesz go stworzyć podczas konfiguracji.

Krok 2: Instalacja na Twoim telefonie

To tutaj będziesz sprawdzać, co robi dziecko.

1. Wejdź do sklepu z aplikacjami na swoim telefonie (**App Store** na iPhone lub **Sklep Play** na Androidzie).
2. Wpisz w wyszukiwarkę: **Microsoft Family Safety**.
3. Pobierz aplikację i zaloguj się **Swoim** adresem e-mail.

Krok 3: Dodanie dziecka do „Rodziny”

1. W aplikacji na telefonie kliknij przycisk „**Dodaj kogoś**” lub ikonkę plusa.
2. Wpisz adres e-mail dziecka.
3. Na komputerze dziecka (lub w jego poczcie) musisz kliknąć przycisk „**Dołącz do rodziny**” w wiadomości, która przyjdzie. To tak, jakby dziecko przyjmowało zaproszenie do wspólnej grupy.

Krok 4: Ustawienie zasad na komputerze

Gdy już połączysz konta, w aplikacji na Twoim telefonie zobaczysz imię dziecka. Kliknij w nie i wybierz:

- **Czas przed ekranem:** Ustawiasz np. 2 godziny dziennie. Gdy czas minie, komputer „wyprosi” dziecko i poprosi o hasło od Ciebie.
- **Filtry treści:** Włączasz jedną opcję, która automatycznie blokuje strony „tylko dla dorosłych” w przeglądarkach Microsoft Edge i Google Chrome.
- **Gry i aplikacje:** Możesz zablokować konkretną grę (np. Roblox), jeśli dziecko przesadza z graniem.

O czym musisz pamiętać? (Ważne!)

Aby to działało, dziecko musi logować się do komputera swoim adresem e-mail. Jeśli dziecko korzysta z Twojego konta (jako "Administrator"), te blokady nie zadziałają, bo komputer będzie myślał, że to Ty przy nim siedzisz.

- b) z systemem Android (telefon, tablet, laptop Google Chromebook)
użyj Google Family

Krok 1: Przygotowanie kont (Adresy Gmail)

System Google opiera się na kontach **Gmail** (adresy kończące się na @gmail.com).

1. **Twoje konto:** Musisz mieć swój adres Gmail.
2. **Konto dziecka:** Dziecko musi mieć swój własny adres Gmail.

- o *Wskazówka:* Jeśli dziecko ma poniżej 13 lat, najlepiej założyć mu konto bezpośrednio przez aplikację Family Link – wtedy system od razu wie, że to dziecko.

Krok 2: Instalacja na Twoim telefonie

1. Otwórz na swoim telefonie **Sklep Play** lub **App Store**.
2. Wpisz w wyszukiwarkę: **Google Family Link**.
3. Pobierz aplikację i zaloguj się **Swoim** adresem Gmail.

Krok 3: Połączenie telefonu dziecka

Teraz musisz wziąć do ręki telefon dziecka (Android):

1. Wejdź w **Ustawienia** (ikona koła zębatego).
2. Znajdź zakładkę **Google**, a następnie **Kontrola rodzicielska**.
3. Kliknij **Rozpocznij** i wybierz opcję **Dziecko lub nastolatek**.
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie – telefon poprosi Cię o wpisanie Twojego adresu e-mail, aby "połączyć" oba urządzenia.

Krok 4: Ustawianie zasad (na Twoim telefonie)

Teraz odłóż telefon dziecka. Wszystko inne zrobisz już u siebie w aplikacji:

- **Limit dzienny:** Możesz ustawić np. 3 godziny dziennie. Po tym czasie telefon się zablokuje (zostaną tylko połączenia alarmowe).
- **Pora snu:** Ustawiasz np. 21:00. Telefon sam się "wyłączy" i nie pozwoli dziecku grać w nocy.
- **Zatwierdzanie aplikacji:** Gdy dziecko będzie chciało pobrać nową grę ze Sklepu Play, dostaniesz powiadomienie na swój iPhone. Możesz kliknąć "Zatwierdź" lub "Odrzuć".
- **Lokalizacja:** Na mapie w aplikacji zobaczysz, gdzie aktualnie znajduje się telefon dziecka.

Pamiętaj, że **Family Link na iPhone dziecka** (gdyby dziecko miało iPhone'a, a Ty Androida) działa bardzo słabo – nie pozwoli Ci zablokować mu gier. Ale ponieważ Twoje dziecko ma Androida, a Ty iPhone'a – ten system zadziała **świetnie**.

- c) z systemem macOS (Apple MacBook lub Mac, iPad, iPhone)
użyj Family Sharing (jeśli masz urządzenie z iOS – iPhone'a)
lub Czas przed ekranem (jeśli Ty nie masz urządzenia z systemem iOS – iPhone'a)

Family Sharing (gdy masz iPhone'a)

Krok 1: Stworzenie "Cyfrowej Rodziny" (na Twoim iPhone)

Musisz stać się "Organizatorem", aby zarządzać telefonem dziecka ze swojego urządzenia.

1. Otwórz **Ustawienia**.
2. Kliknij w **swoje imię i nazwisko** na samej górze.
3. Wybierz **Chmura rodzinna**.
4. Kliknij ikonkę ludzika z plusem (prawy górny róg) i wybierz **Utwórz konto dla dziecka** (jeśli dziecko jeszcze nie ma swojego e-maila w Apple) lub **Zaproś członków rodziny** (jeśli już ma).

Krok 2: Aktywacja "Pilota" (na Twoim iPhone)

Teraz, gdy dziecko jest już w Twojej "chmurze", możesz ustawić mu blokady bez dotykania jego telefonu:

1. W **Ustawieniach** wejdź w **Czas przed ekranem**.
2. Pod Twoim nazwiskiem zobaczysz **imię swojego dziecka** – kliknij w nie.
3. Włącz funkcję i ustaw **Kod Czasu przed ekranem**.

Ważne: To musi być inny kod niż ten, którym odblokowujesz swój telefon. Dziecko nie może go znać!

Krok 3: Co możesz teraz robić zdalnie?

Teraz dzieje się magia. Siedząc w innym pokoju (lub będąc w pracy), możesz na swoim telefonie ustawić:

- **Limit czasu:** Wybierasz np. "Gry" i ustawiasz 1 godzinę. Po godzinie ikony gier na telefonie dziecka zrobią się ciemne i nie będzie można ich włączyć.
- **Czas bez urządzenia (Pora snu):** Ustawiasz np. 21:00 – 07:00. Telefon dziecka "gaśnie", pozwalając jedynie na połączenia do Ciebie lub taty.
- **Zawsze dozwolone:** Tutaj dodaj aplikacje typu "Librus", "Słownik" czy "Telefon", żeby dziecko zawsze miało do nich dostęp, nawet po blokadzie.
- **Poproś o zakup:** To hit. Jeśli dziecko chce pobrać darmową lub płatną grę, na **Twoim ekranie** wyskoczy okienko: "Czy Ania może pobrać Roblox?". Klikasz "Tak" lub "Nie".

Jeśli nie posiadasz iPhone'a użyj funkcji „Czas przed ekranem”

To funkcja wbudowana w każdego iPhone'a. Nie musisz nic ściągać. To taki "wewnętrzny strażnik" telefonu.

Krok 1: Wejdź w ustawienia telefonu dziecka

Weź do ręki iPhone'a dziecka:

1. Otwórz **Ustawienia** (szara ikona z kołami zębatymi).
2. Znajdź i kliknij **Czas przed ekranem**.
3. Wybierz opcję **Włącz Czas przed ekranem**.
4. System zapyta: "To jest mój iPhone" czy "To jest iPhone mojego dziecka". Wybierz **To jest iPhone mojego dziecka**.

Krok 2: Ustawienie "Hasła rodzica" (Bardzo ważne!)



To najważniejszy moment dla laika. Musisz ustawić 4-cyfrowy kod, którego dziecko **nie zna**.

1. Kliknij **Użyj kodu Czasu przed ekranem**.
2. Wpisz 4 cyfry (np. datę, której dziecko nie zgadnie).
3. **Uwaga:** System poprosi o Twój Apple ID (e-mail), abyś mogła zresetować kod, jeśli go zapomnisz.

Krok 3: Ustawienie limitów (Blokady)

Teraz możesz ustawić trzy główne rzeczy:

- **Czas bez urządzenia:** Ustawiasz np. od 21:00 do 07:00. W tym czasie telefon będzie pozwalał tylko na telefonowanie do Ciebie, a reszta ikon będzie "szara" i zablokowana.
- **Limity aplikacji:** Możesz wybrać np. kategorię "Społecznościowe" (TikTok, Instagram) i dać na nie 1 godzinę dziennie. Po godzinie aplikacja się zamknie.
- **Ograniczenia treści i prywatności:** Tu możesz zablokować strony dla dorosłych lub wyłączyć możliwość instalowania nowych gier bez Twojej wiedzy.