

Zarządzanie mediami cyfrowymi w rodzinie – cz. 2 (praktyka)

Janusz Wardak



Foto: Depositphotos

Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



akademia familijna

Projekt dofinansowany ze środków Pełnomocnika Rządu ds. Polityki Demograficznej

Spis treści

Spis treści	2
Wstęp	4
1. Dobre praktyki dotyczące nadzoru rodzicielskiego	5
Umieszczenie komputerów	5
Limity czasowe	5
Monitoring	6
Zaangażuj się!.....	6
Nadzór ma swoje granice	7
2. Ogólne zasady bezpieczeństwa w sieci.....	8
3. Najważniejsze zasady bezpieczeństwa i prywatności przy korzystaniu z telefonów	10
4. Jak skonfigurować nadzór rodzicielski na smartfonie z Androidem przez Google Family Link	11
Tworzenie konta Google dla dziecka.....	11
Dodawanie nadzoru do istniejącego konta Google.....	12
Instalowanie Family Link dla rodziców.....	12
Zarządzanie aktywnością dziecka w przeglądarce Chrome.....	13
Blokowanie i akceptowanie konkretnych stron	13
Jak ukryć nieodpowiednie dla dzieci wyniki wyszukiwania korzystając z SafeSearch.....	14
5. Jak ustawić kontrolę rodzicielską w Windows.....	15
Kontrola rodzicielska w Windows 10	15
Kontrola rodzicielska w Windows 8	16
Kontrola rodzicielska w Windows 7	16
6. Jak wykorzystywać możliwość nadzoru rodzicielskiego na telefonie iPhone dziecka?.....	17
Jak ustawiać opcję Ograniczaj treść i prywatność?.....	17
Jak zablokować możliwości zakupów w sklepach iTunes Store i App Store?	18
.....	18
Jak zezwalać na używanie wbudowanych aplikacji i funkcji?.....	19
Jak blokować dostęp do treści dla dorosłych i treści na podstawie ocen?.....	19
Jak blokować dostęp do zawartości witryn internetowych?.....	20
Jak ograniczać aplikację Game Center?.....	21

Jak zezwalać na zmienianie ustawień prywatności?	22
Jak zezwalać na zmienianie innych ustawień i funkcji?	23
Autor – Janusz Wardak.....	25
Akademia Familijna	26
Misja – Od rodzin dla rodzin	26
IFFD	26
Kursy	26
Metodologia kursów	26
Rodzaje kursów	26

Wstęp

Zarządzanie mediami cyfrowymi w rodzinie to dzisiaj jedno z najważniejszych wyzwań dla współczesnych rodziców. Część druga ebooka „Zarządzanie mediami cyfrowymi w rodzinie” poświęcona jest praktycznym aspektom tego tematu.

Janusz Wardak

1. Dobre praktyki dotyczące nadzoru rodzicielskiego

Umieszczenie komputerów

- Trzymaj dziecięce komputery i urządzenia przenośne w pokojach rodzinnych. Zniechęcaj do korzystania z nich w sypialni dziecięcej.
- Umów się na bezpieczne korzystanie z urządzeń cyfrowych z dziećmi. (odpowiednio do wieku)
- Kupujcie komputery stacjonarne, a nie laptopy, aby zniechęcić do korzystania z nich.

Limity czasowe

- Ustaw limity czasowe korzystania z komputera i dbaj o ich przestrzeganie
- Poproś dzieci o pomoc w ustaleniu limitów czasowych. Jeśli przekroczą czas, odejmij czas na następną sesję.
- Umieść plan korzystania z urządzeń na tablicy ogłoszeń lub na lodówce, aby uniknąć sporów.
- Uwzględnij czas korzystania z telewizora, komputera, smartfona i konsoli w zależności od wieku.
- Ograniczaj grę na komputerach i innych urządzeniach z planu i cyfrowych przypomnień.
- Co pewien czas możesz dawać małe nagrody za przestrzeganie czasu, najlepiej niematerialne
- Unikaj zbyt surowych kar. Strach przed konsekwencjami może sprawić, że dziecko będzie kłamać nt. swojego korzystania z ekranów będzie się czepiać.

Monitoring

- W razie potrzeby sprawdź historię przeglądarki swojego dziecka. Weź pod uwagę, że dziecko mogło usunąć historię.
- Zachowaj kontrolę nad hasłami dziecka, szczególnie młodszego
- Używaj wspólnych kont rodzinnych lub wbudowanego oprogramowania operacyjnego do monitorowania - kontroli rodzicielskiej.
- Oprogramowanie do nadzoru rodzicielskiego sprawdza się najlepiej w rodzinach z młodszymi dziećmi.
- Zaangażuj się w czas spędzany z komputerem przez twoje dziecko. Zadawaj pytania. Baw się z nim i utrzymuj otwarty dialog. Nie dyskredytuj ich zainteresowań. Dziel się zabawnymi filmami i grami.
- Zaczynaj korzystać z tych samych aplikacji, z których korzysta Twoje dziecko i obserwuj aktywność Twojego dziecka,
- Znajdź wiarygodne narzędzia do blokowania i raportowania aktywności dzieci w sieci
- Znajdź recenzje gier i zapytaj o opinię. Czy są one zbyt brutalne lub mają charakter seksualny?
- Dla wiarygodności trzymaj się zaleceń dotyczących klasyfikacji wiekowej gier i aplikacji.

Zaangażuj się!

- Dowiedz się, co oznaczają słowa i skróty wykorzystywane w internecie (np. LOL, YOLO itp.) i zacznij z nich korzystać
- Poproś dzieci, aby nauczyły Cię tego, co wiedzą - poprowadzą Cię przez grę.
- Porozmawiaj z dziećmi o prywatności w sieci, mobbingu i zachowaniach w sieci niezgodnych z prawem zanim pojawią się problemy.

- Wyznaczaj granice dotyczące zachowań online w domu i poza nim. Wyjaśnij swoje oczekiwania co do tego, z jakich gier i aplikacji mogą korzystać Twoje dzieci.

- Podawaj dzieciom pomysły, w jaki sposób mogą unikać grania w gry lub korzystania z aplikacji, których nie wolno im używać pod wpływem presji przyjaciół. Chwal je za zachowania zgodne z ustalonymi zasadami.

Nadzór ma swoje granice

Nadzorowanie dziecka w sieci przez rodzica nie jest gwarancją jego stałego bezpieczeństwa. Treści publikowane przez twoje dziecko mogą być udostępniane poza listą waszych znajomych. Pod jego postami w mediach społecznościowych mogą pojawiać się złośliwe komentarze, które będą następnie powielane poza waszą kontrolą. Twoje dziecko jest bezpieczne w sieci tylko w takim stopniu, na jaki pozwalają mu na to przyjaciele. Jeśli przyjaciele Twojego dziecka nie mają odpowiedniej opieki osoby dorosłej, są niedojrzali i nieuprzejmi, wówczas Twoje dziecko jest zagrożone. Dzieci, które korzystają z aplikacji zaprojektowanych dla starszej grupy wiekowej, mogą nie być na tyle dojrzałe, aby poradzić sobie w środowisku, do którego się zapisują, pomimo twojej nadzoru. Tylko korzystanie z aplikacji i gier dostosowanych do wieku daje szansę na bezpieczne korzystanie z Internetu. Mimo że ograniczenia wiekowe dotyczące aplikacji (np. w iTunes i Google Play App Store) mogą nie być zbyt dokładne, jeśli dana aplikacja jest wymieniona jako przeznaczona dla osób powyżej 16 lub 18 roku życia, zazwyczaj istnieją ku temu bardzo ważne powody. Dowiedz się dlaczego! Wyszukaj w Internecie nazwę gry lub aplikacji, której Twoje dziecko chciałoby użyć, aby zobaczyć, co mówią o niej inni rodzice i recenzenci.

2. Ogólne zasady bezpieczeństwa w sieci

- Ustaw różne hasła dla każdego z wykorzystywanych przez siebie kont. Użyj ośmiu lub więcej cyfr, wykorzystaj duże i małe litery, cyfry i znaki specjalne.

- Nie używaj w hasłach znanych słów, dat i prostych ciągów liczb (np. 12345678, 88888888 itp.).

- Ustaw hasło ekranowe na wszystkich komputerach i urządzeniach przenośnych, aby zapobiec nieuprawnionemu wykorzystaniu.

- Jeśli masz dużo haseł, możesz skorzystać z programu do zarządzania hasłami.

- Upewnij się, że wszystkie programy antywirusowe są aktualne i stale aktualizowane. Włącz automatyczną aktualizację.

- Aktualizacje oprogramowania często pomagają blokować nowe wirusy i złośliwe oprogramowanie, warto więc je regularnie aktualizować.

- Sprawdź, czy zapory sieciowe (firewall) są włączone w routerach i komputerach poprzez ustawienia zabezpieczeń.

- Ustaw unikalne hasła dla wszystkich urządzeń podłączonych do Internetu,

- Niektóre bezpłatne publiczne WiFi mogą być nie pewne. Używaj tylko renomowanych źródeł Wi Fi.

- Rozważ korzystanie z Paypal, przedpłaconych kart kredytowych lub kart podarunkowych (dostępnych m.in. sklepach z elektroniką i supermarketach), zamiast z kart kredytowych podczas płatności online.

- Nie otwieraj załączników do wiadomości e-mail ani nie klikaj w linki w wiadomościach, chyba że się ich spodziewasz. Nie klikaj linków w wiadomościach e-mail, w których jesteś proszony o „Aktualizację danych konta”. Zawsze wchodź na swoje konto za pośrednictwem oficjalnego adresu strony internetowej lub zadzwoń do swojego dostawcy używając zwykłego numeru telefonu.

- Uważaj na fałszywe e-maile oraz SMS-y i telefony od osób twierdzących, że pochodzą z renomowanych instytucji. Wejdź na stronę internetową poprzez

wyszukiwanie lub adres internetowy, a nie klikaj na link z wiadomości e-mail. SMS lub Wiadomość, aby zaktualizować dane konta. Nie oddzwaniaj na numery telefonów z wiadomości.

3. Najważniejsze zasady bezpieczeństwa i prywatności przy korzystaniu z telefonów

TAK:

- Ustaw hasło ekranowe, odcisk palca lub identyfikację twarzy, aby zapobiec nieuprawnionemu użyciu.

- Skonfiguruj funkcję „Znajdź mój telefon” w ustawieniach telefonu lub za pomocą specjalnej aplikacji

- W ustawieniach zabezpieczeń Androida włącz funkcję korzystania tylko ze znanych źródeł.

- Udostępniaj swój numer telefonu komórkowego tylko znajomym i rodzinie. Unikaj umieszczania go w Internecie.

- Chronь swoją lokalizację. Wyłącz usługi lokalizacyjne w aplikacjach, które tego nie wymagają

NIE:

- Nie udostępniaj swego telefon innej osobie, chyba że jest to ktoś bardzo godny zaufania.

- Nie pobieraj podejrzanych aplikacji z niepewnych sklepów z aplikacjami lub stron internetowych. Najpierw sprawdź oceny.

- Nie udostępniaj zdjęć lub filmów bez zgody wszystkich osób, które się na nich znajdują

4. Jak skonfigurować nadzór rodzicielski na smartfonie z Androidem przez Google Family Link

Tworzenie konta Google dla dziecka

Jeśli nasze dziecko ma mniej niż 13 lat, możemy utworzyć dla niego konto Google i zarządzać tym kontem za pomocą Family Link. Mając konto Google, dziecko zyskuje dostęp do takich usług Google, jak wyszukiwarka, Chrome i Gmail, a my jako rodzice możemy wprowadzić reguły korzystania przez dziecko z urządzeń cyfrowych.

Instalacja w aplikacji Family Link

- 1) Zainstaluj aplikację Family Link ([szczegóły tutaj](#))
- 2) Otwórz aplikację Family Link.
- 3) W prawym górnym rogu kliknij *Utwórz*.
- 4) Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- 5) Na koniec zobaczysz potwierdzenie utworzenia konta.

Instalacja na urządzeniu z Androidem

Uwaga: instrukcje dodawania kont na poszczególnych urządzeniach mogą się od siebie różnić. Jeśli podane niżej kroki nie sprawdzą się, poszukaj informacji na stronie producenta urządzenia.

- 1) Jeśli na urządzeniu były wcześniej zapisane jakieś konta, usuń je.
- 2) Usuń z urządzenia wszystkie aplikacje, zdjęcia i inne dane, których nie chcesz udostępniać dziecku.
- 3) Postępuj zgodnie z instrukcjami dodawania nowego konta na urządzeniu.

- 4) Kiedy otrzymasz prośbę o zalogowanie się na swoje konto Google, kliknij *Utwórz nowe konto*. Jeśli nie widzisz opcji *Utwórz nowe konto*, kliknij na *Więcej opcji*.
- 5) Wpisz odpowiednie dane dziecka.
- 6) Następnie postępuj zgodnie z instrukcjami, zaloguj się na własne konto Google, daj zgodę jako rodzic i wybierz ustawienia dla dziecka.

Dodawanie nadzoru do istniejącego konta Google

Aby wprowadzić nadzór rodzicielski na używanym przez dziecko koncie Google, musimy:

- mieć swoje konto Google;
- mieć ukończone 18 lat;
- pobrać aplikację Family Link na urządzenie z Androidem w wersji 5 lub nowszej, na iPhone'a lub iPada z iOS w wersji 9 lub nowszej albo urządzenie z systemem operacyjnym Chrome w wersji M69 lub nowszej.

Gdy będziemy wprowadzać nadzór rodzicielski na koncie dziecka, musi ono być w pobliżu ze swoim urządzeniem.

Instalowanie Family Link dla rodziców

Ustawieniami nadzoru rodzicielskiego na nadzorowanych urządzeniach dziecka możemy zarządzać za pomocą aplikacji Family Link.

Rodzice mogą zainstalować na swoich urządzeniach aplikację Family Link dla rodziców, aby zmieniać ustawienia kontroli rodzicielskiej i zdalnie zarządzać nadzorowanymi urządzeniami dziecka. Aby to zrobić, należy pobrać aplikację ze Sklepu Google Play (jeśli korzystamy z Androida) lub z App Store (jeśli korzystamy z iPhone'a).

Zarządzanie aktywnością dziecka w przeglądarce Chrome

Uwaga: dostęp do stron możemy ograniczyć za pomocą Family Link tylko wtedy, gdy dziecko korzysta z Chrome na urządzeniu z Androidem.

- 1) Otwórz aplikację Family Link.
- 2) Wybierz konto dziecka.
- 3) Na karcie *Ustawienia* kliknij *Zarządzaj ustawieniami*, a następnie *Filtry w Google Chrome*.
- 4) Wybierz ustawienie odpowiednie dla Twojej rodziny:
 - *Pozwól na otwieranie wszystkich stron*: dziecko będzie mogło odwiedzać wszystkie strony z wyjątkiem zablokowanych.
 - *Próbuj blokować strony dla dorosłych*: żaden filtr nie jest doskonały, ale powinno to zablokować większość stron z materiałami, które mają charakter jednoznacznie seksualny lub przedstawiają przemoc.
 - *Pozwól na otwieranie tylko wybranych stron*: dziecko będzie mogło odwiedzać wyłącznie zaakceptowane przez Ciebie strony.
- 5) Kliknij *Zarządzaj stronami*, by ręcznie zaakceptować lub zablokować konkretne strony.

Blokowanie i akceptowanie konkretnych stron

- 1) Otwórz aplikację Family Link Family Link.
- 2) Wybierz konto dziecka.
- 3) Na karcie *Ustawienia* kliknij *Zarządzaj ustawieniami* > *Filtry w Google Chrome* > *Zarządzaj stronami* > *Zatwierdzone* lub *Zablokowane*.
- 4) W prawym dolnym rogu kliknij *Dodaj wyjątek*.
- 5) Dodaj konkretną witrynę internetową (np. www.google.com) lub całą domenę (np. google). W przypadku dodawania witryny, dodaj www. (np. www.wp.pl zamiast wp.pl).

6) W lewym górnym rogu kliknij *Zamknij*.

Jak ukryć nieodpowiednie dla dzieci wyniki wyszukiwania korzystając z SafeSearch

Przy konfiguracji nadzoru w Family Link filtr SafeSearch na koncie dziecka jest domyślnie włączony. Pomaga on odfiltrować w wyszukiwarce Google nieodpowiednie wyniki wyszukiwania, np. treści pornograficzne. Filtr SafeSearch nie jest w 100% skuteczny, ale dzięki niemu dzieci nie mają dostępu do większości treści o charakterze jednoznacznie seksualnym.

Aby sprawdzić lub zmienić ustawienia filtra SafeSearch na urządzeniu dziecka:

- 1) Otwórz aplikację Family Link i wybierz imię dziecka.
- 2) Kliknij *Zarządzaj ustawieniami* a następnie *Filtry w wyszukiwarce Google*.
- 3) Włącz lub wyłącz filtr SafeSearch.

Uwaga: jeśli nasze dziecko podczas korzystania z wyszukiwarki nie jest zalogowane, jego ustawienia filtra SafeSearch nie są stosowane.

5. Jak ustawić kontrolę rodzicielską w Windows

W dzisiejszych czasach trudno utrzymać dziecko z dala od treści oferowanych przez Internet. Szczególnie teraz, kiedy nauka zdalna zmusza rodzica do przekazania dziecku komputera, jedno niewłaściwe kliknięcie daje dziecku nieskończone możliwości. Aby temu zapobiec, Microsoft udostępnia wbudowane w system narzędzia pozwalające na kontrolę i ograniczenie treści dostępnych dla dziecka. Można także ustawić godziny lub limit czasu spędzonego przy ekranie.

Kontrola rodzicielska w Windows 10

Aby ustawić limity, musisz najpierw założyć konto dziecka na komputerze. Wejdź w *Ustawienia* → *Konta* → *Rodzina i inni użytkownicy*.

Kliknij opcję dodania członka rodziny - jeśli potrzebne, zaloguj się lub załóż swoje konto Microsoft. Wpisz e-mail dodawanej osoby, numer telefonu - dla bezpieczeństwa. Następnie postępuj zgodnie z podawanymi na ekranie instrukcjami. Teraz możesz kontrolować dziecko przez stronę internetową Microsoftu. Znajduje się tam lista zarejestrowanych kont dzieci, pod każdym opcje ograniczeń czasu i odwiedzanych stron. Jest też log odwiedzanych stron i czasu spędzanego online. Ograniczenia można wprowadzić nie tylko dla kont Windows, ale także dla konsoli Xbox One, dając możliwość ograniczenia czasu spędzanego na grach.

Ograniczenia indywidualnych aplikacji działają tylko dla Skype, Spotify i WhatsApp, a także programów pochodzących z Microsoft Store. Ograniczenia dla dziecka można ustalić na podstawie wieku dziecka, wybierając nieodpowiednie typy treści lub podając blokowane słowa-kucze. Dla starszych dzieci istnieje też możliwość kontroli finansów dziecka, ustawiając limit maksymalnej kwoty

wydawanej na zakupy online, takie jak gry. Można też ustawić typy transakcji, które muszą zostać zautoryzowane przez rodzica. Ostatnia funkcja to Znajdź swoje dziecko, która poda aktualną pozycję dziecka, ale która wymaga telefonu z androidem i zainstalowanego Launchera Microsoftu. Nie jest to więc najlepsza opcja, szczególnie biorąc pod uwagę, że na rynku istnieją lepsze rozwiązania, które sprawdzić możesz ([tutaj](#))[artykuł].

Kontrola rodzicielska w Windows 8

Dla Windows 8 wszystkie kroki są analogiczne dla wspomnianych powyżej.

Kontrola rodzicielska w Windows 7

W Windows 7 nie istniały jeszcze niestety wbudowane opcje kontroli, trzeba więc użyć dedykowanego programu.

6. Jak wykorzystywać możliwość nadzoru rodzicielskiego na telefonie iPhone dziecka?

Jeśli na urządzeniu dziecka chcemy zablokować określone aplikacje i funkcje, możemy skorzystać z opcji *Ograniczaj treść i prywatność* w funkcji *Czas przed ekranem*. Na telefonie iPhone, iPadzie lub iPodzie touch istnieje też możliwość wprowadzenia ograniczeń dotyczących treści dla dorosłych, zakupów i pobierania oraz prywatności.

Jak ustawiać opcję *Ograniczaj treść i prywatność*?

1. Otwórz *Ustawienia* i stuknij opcję *Czas przed ekranem*.
2. Stuknij opcję *Dalej*, a następnie wybierz opcję *To mój [nazwa urządzenia]* lub *To [nazwa urządzenia] mojego dziecka*.
 - Jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem i chcesz zablokować możliwość zmiany ustawień swojego urządzenia przez innego członka rodziny, stuknij opcję *Użyj hasła Czasu przed ekranem*, aby utworzyć kod, a następnie ponownie wprowadź kod, aby go potwierdzić. W systemie iOS 13.4 i nowszych po potwierdzeniu kodu pojawi się monit o wprowadzenie Apple ID i hasła. Możesz ich użyć do wyzerowania kodu funkcji *Czas przed ekranem*, jeśli go zapomnisz.
 - Jeśli konfigurujesz funkcję *Czas przed ekranem* na urządzeniu dziecka, postępuj zgodnie z instrukcjami, aby uzyskać kod rodzica, a następnie wprowadź go. Ponownie wprowadź kod, aby go potwierdzić. W systemie iOS 13.4 i nowszych po

potwierdzeniu kodu pojawi się monit o wprowadzenie Apple ID i hasła. Możesz ich użyć do wyzerowania kodu funkcji *Czas przed ekranem*, jeśli go zapomnisz.

3. Stuknij opcję *Ograniczaj treść i prywatność*. W razie potrzeby wprowadź kod, a następnie włącz opcję *Treści i prywatność*.

Kod ograniczeń powinien różnić się od kodu, który jest używany w celu odblokowania urządzenia. Jeśli chcemy zmienić albo wyłączyć kod na urządzeniu dziecka, musimy stuknąć kolejno opcje *Ustawienia > Czas przed ekranem > [imię i nazwisko dziecka]*. Następnie zaś stuknąć opcję *Zmień kod Czasu przed ekranem* lub *Wyłącz kod Czasu przed ekranem* i uwierzytelnić zmianę za pomocą funkcji Face ID, Touch ID lub kodu urządzenia.

Jak zablokować możliwości zakupów w sklepach iTunes Store i App Store?

Istnieje też możliwość zablokowania dziecku możliwości instalowania lub usuwania aplikacji, dokonywania [zakupów w aplikacjach](#) oraz innych czynności. Chcąc zablokować zakupy i pobieranie w sklepach iTunes Store i App Store:

1. Otwórz *Ustawienia* i stuknij opcję *Czas przed ekranem*.
2. Stuknij opcję *Ograniczaj treść i prywatność*. W razie potrzeby wprowadź kod.
3. Stuknij opcję *Zakupy* w iTunes Store i App Store.
4. Wybierz ustawienie i wybierz dla niego opcję *Nie pozwalaj*.

Możesz też zmienić ustawienia hasła dotyczące dodatkowych zakupów w sklepach iTunes Store i App Store lub Book Store. Wykonaj kroki 1–3, a następnie wybierz opcję *Zawsze wymagaj* lub *Nie wymagaj*.

Jak zezwalać na używanie wbudowanych aplikacji i funkcji?

Istnieje również opcja ograniczania możliwości używania wbudowanych aplikacji lub funkcji. Jeśli wyłączymy aplikację lub funkcję, nie zostanie ona usunięta, lecz jedynie tymczasowo ukryta na ekranie początkowym. Na przykład jeżeli wyłączymy aplikację *Mail*, nie będzie ona wyświetlana na ekranie początkowym, dopóki z powrotem jej nie włączymy.

Chcąc zmienić dozwolone aplikacje:

1. Wybierz kolejno opcje *Ustawienia > Czas przed ekranem*.
2. Stuknij opcję *Ograniczaj treść i prywatność*.
3. Wprowadź kod *Czasu przed ekranem*.
4. Stuknij opcję *Dozwolone aplikacje*.
5. Wybierz aplikacje, na które chcesz zezwolić.

Jak blokować dostęp do treści dla dorosłych i treści na podstawie ocen?

Istnieje również możliwość zablokowania opcji odtwarzania muzyki z treścią dla dorosłych oraz filmów i programów TV z określonymi ocenami. Również aplikacje mają oceny, które można skonfigurować za pomocą ograniczeń treści.

Chcąc ograniczyć dostęp do treści dla dorosłych i treści o określonych ocenach:

1. Otwórz *Ustawienia* i stuknij opcję *Czas przed ekranem*.
2. Stuknij opcję *Ograniczaj treść i prywatność*, a następnie stuknij opcję *Ograniczenia dotyczące treści*.

3. Wybierz żądane ustawienia dla każdej funkcji lub każdego ustawienia w obszarze *Dozwolone treści w sklepie*.

Oto typy treści, które można ograniczyć:

- Ograniczenie wiekowe dla: zmiana kraju lub regionu w sekcji ograniczeń wiekowych powoduje automatyczne zastosowanie odpowiednich ograniczeń wiekowych zawartości dla danego regionu.
- Muzyka, podcasty i aktualności: zablokowanie możliwości odtwarzania muzyki, teledysków, podcastów i aktualności z treścią dla dorosłych.
- Teledyski: uniemożliwianie wyszukiwania i przeglądania teledysków.
- Profile muzyki: zablokowanie możliwości dzielenia się ze znajomymi słuchaną muzyką, a także sprawdzania, czego słuchają.
- Filmy: blokowanie filmów z określonymi ocenami.
- Programy TV: zablokowanie programów TV z określonymi ocenami.
- Książki: zablokowanie zawartości z określonymi ocenami.
- Aplikacje: blokowanie aplikacji z określonymi ocenami.

Jak blokować dostęp do zawartości witryn internetowych?

System iOS umożliwia automatyczne filtrowanie zawartości witryn internetowych w celu ograniczania dostępu do treści dla dorosłych w przeglądarce Safari i aplikacjach na urządzeniu dziecka. Można też dodawać witryny do listy zatwierdzonych lub zablokowanych witryn oraz ograniczać dostęp tylko do zatwierdzonych witryn. Wykonaj następujące czynności:

1. Wybierz kolejno opcje *Ustawienia* > *Czas przed ekranem*.

2. Stuknij opcję *Ograniczaj treść i prywatność* i wprowadź swój kod *Czasu przed ekranem*.
3. Stuknij opcję *Ograniczenia* dotyczące treści, a następnie stuknij opcję *Zawartość www*.
4. Wybierz opcję *Nieograniczony dostęp, Blokuje witryny dla dorosłych* lub *Tylko dozwolone witryny*.

W zależności od tego, na jaki dostęp zezwalamy, może być konieczne dodanie informacji, na przykład witryny, którą chcemy ograniczyć.

Jak ograniczać aplikację Game Center?

Aby ograniczyć funkcje aplikacji Game Center:

1. Otwórz Ustawienia i stuknij opcję *Czas przed ekranem*.
2. Stuknij opcję *Ograniczaj treść i prywatność*, a następnie stuknij opcję *Ograniczenia dotyczące treści*.
3. Przewiń w dół do opcji *Game Center*, a następnie wybierz ustawienia.

Możesz ograniczyć następujące funkcje aplikacji Game Center:

- Gry wieloosobowe: zablokowanie możliwości uczestniczenia w grach wieloosobowych.
- Dodawanie znajomych: zablokowanie możliwości dodawania znajomych do aplikacji Game Center.
- Nagrywanie ekranu: zablokowanie możliwości nagrywania ekranu i dźwięku.

Jak zezwalać na zmienianie ustawień prywatności?

Ustawienia prywatności umożliwiają kontrolę nad tym, które aplikacje mają dostęp do informacji przechowywanych na urządzeniu lub funkcji sprzętowych. Można na przykład zezwolić aplikacji sieci społecznościowej na żądanie dostępu do aparatu, dzięki czemu możliwe jest robienie i przesyłanie zdjęć.

Aby zezwolić na zmiany ustawień prywatności:

1. Otwórz Ustawienia i stuknij opcję *Czas przed ekranem*.
2. Stuknij opcję *Ograniczaj treść i prywatność*. W razie potrzeby wprowadź kod.
3. Stuknij opcję *Prywatność*, a następnie wybierz ustawienia, które chcesz ograniczyć.

Oto elementy, które można ograniczyć:

- Usługi lokalizacji: zablokowanie ustawień umożliwiających aplikacjom i witrynom korzystanie z informacji o lokalizacji.
- Kontakty: zablokowanie dostępu aplikacji do kontaktów.
- Kalendarze: zablokowanie dostępu aplikacji do kalendarza.
- Przypomnienia: zablokowanie dostępu aplikacji do przypomnień.
- Zdjęcia: uniemożliwienie aplikacjom żądania dostępu do zdjęć.
- Wysyłaj moje położenie: blokowanie ustawień udostępniania lokalizacji w aplikacjach Wiadomości i Znajdź moich znajomych.
- Udostępnianie przez Bluetooth: uniemożliwienie urządzeniom i aplikacjom udostępniania danych za pomocą funkcji Bluetooth.
- Mikrofon: uniemożliwienie aplikacjom żądania dostępu do mikrofonu.

- Rozpoznawanie mowy: zablokowanie dostępu aplikacji do funkcji rozpoznawania mowy lub dyktowania.
- Reklamy: zablokowanie możliwości modyfikowania ustawień reklam.
- Multimedia i Apple Music: zablokowanie dostępu aplikacji do zdjęć, klipów wideo lub biblioteki muzycznej.

Jak zezwalać na zmienianie innych ustawień i funkcji?

Jeśli chcemy zezwolić na zmiany innych ustawień i funkcji, możemy zrobić to w ten sam sposób, w jaki zezwalamy na zmiany ustawień prywatności. W tym celu:

1. Otwórz Ustawienia i stuknij opcję *Czas przed ekranem*.
2. Stuknij opcję *Ograniczaj treść i prywatność*. W razie potrzeby wprowadź kod.
3. W obszarze *Zezwalaj na zmiany* wybierz funkcje lub ustawienia, w przypadku których chcesz zezwolić na wprowadzanie zmian, a następnie wybierz opcję *Pozwalaj* lub *Nie pozwalaj*.

Poniżej kilka funkcji i ustawień, dla których możesz zezwolić na zmiany:

- Zmiany kodu: uniemożliwianie wprowadzania zmian kodu.
- Zmiany danych konta: uniemożliwianie wprowadzania zmian w ustawieniach kont i haseł.
- Zmiany danych sieci komórkowej: uniemożliwianie wprowadzania zmian w ustawieniach danych sieci komórkowej.
- Limit głośności: uniemożliwianie zmian ustawień głośności w celu bezpiecznego słuchania.

- Nie przeszkadzać podczas jazdy: uniemożliwianie wprowadzania zmian w ustawieniach funkcji *Nie przeszkadzać podczas jazdy*.
 - Dostawca TV: uniemożliwianie wprowadzania zmian w ustawieniach dostawcy TV.
 - Aktywność aplikacji w tle: uniemożliwianie wprowadzania zmian w ustawieniach działania aplikacji w tle.
-

Autor – Janusz Wardak



Od 25 lat szczęśliwy mąż i ojciec dziesięciorga dzieci w wieku od 4 do 24 lat. Jeden z założycieli i prezes Stowarzyszenia Akademia Familijna. Autor wykładów, warsztatów i artykułów, poświęconych wychowaniu dzieci, miłości małżeńskiej i życiu rodzinnemu; stały gość audycji „Wychowywać, ale jak?” w Radiu Warszawa. Inicjator kampanii „Mniej ekranu, więcej rodziny”. Kilkanaście lat pracował w branży informatycznej, później był dyrektorem i wicedyrektorem szkoły dla chłopców „Żagle” Stowarzyszenia „Sternik” w Warszawie. Aktualnie jest niezależnym doradcą edukacyjnym i wydawcą (Wydawnictwo Wardakowie). Członek Rady Rodziny przy ministerstwie rodziny.

www.Wardakowie.pl

Facebook.com/wardakowiepl

Instagram.com/wardakowie.pl

Akademia Familijna

Misja – Od rodzin dla rodzin

Naszą misją jest rozwijanie rodziny poprzez dostarczenie rodzicom narzędzi, których potrzebują, aby w pełni wykorzystać swój potencjał wychowawców swoich dzieci, oraz rozwinąć swój osobisty i rodzinny plan.

IFFD

Akademia Familijna należy do Międzynarodowej Organizacji na Rzecz Rozwoju Rodziny IFFD (International Federation for Family Development).

Kursy

Kursy Akademii Familijnej organizuje Stowarzyszenie Akademia Familijna, które poprzez swoje kursy i innego rodzaju przedsięwzięcia stara się pomagać małżeństwom w budowaniu wysokiej jakości edukacji rodzinnej. Na naszych kursach rodzice i małżonkowie otrzymują silne wsparcie i skuteczną pomoc, dzięki którym mogą dobrze wykonywać swoje zadanie wychowawcze oraz budować i wzmacniać szczęśliwe związki.

Metodologia kursów

Kursy Akademii Familijnej prowadzone są z wykorzystaniem metody studium przypadku (ang. case study), znanej przede wszystkim z kursów biznesowych, np. MBA. Jest to metoda, w której zasadnicze znaczenie ma aktywny udział i wkład pracy uczestników: zawsze obojga małżonków.

Rodzaje kursów

Prowadzimy następujące kursy:

- Kurs Pierwsze kroki (dla rodziców dzieci od 0 do 3 lat)
- Kurs Pierwsze litery (4-8)

- Kurs Pierwsze decyzje (8-10)
- Kurs Młodsze nastolatki (11-14)
- Kurs Miłość małżeńska I (0-7)
- Kurs Miłość małżeńska II (8+)
- Kurs Personal Project (dla młodych ludzi w wieku 22-32 lat, przed małżeństwem)

www.AkademiaFamilijna.pl

kontakt@akademiafamilijna.pl

[instagram.com/akademiafamilijna](https://www.instagram.com/akademiafamilijna)

[facebook.com/akademiafamilijna](https://www.facebook.com/akademiafamilijna)