

UWAGA! SMARTFON



- ☛ WYNIKI BADAŃ DOTYCZĄCYCH NADUŻYWANIA PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ SMARTFONÓW, INTERNETU, EKRANÓW
 - ☛ CYFROWA DEMENCJA I CYBERZABURZENIA
 - ☛ FONOHOLOWIZM: PRZYCZYNY I SKUTKI
- ☛ HIGIENA KORZYSTANIA Z TECHNOLOGII CYFROWYCH
 - ☛ DOMOWE ZASADY EKRANOWE
 - ☛ KONTROLA RODZICIELSKA
 - ☛ PROPOZYCJE ZMIAN PRAWNYCH

AGNIESZKA PAWLIK-REGULSKA
Warszawa, 12.03.2024

CBOS z 2021

- młodzi ludzie mają coraz mniej kolegów i koleżanek w klasie,
- ich wskaźnik samopoczucia jest coraz niższy,

Czynnikami mającymi największy negatywny wpływ na ich kondycję psychiczną są:

- **nadużywanie Internetu,**
- spadek liczby kolegów/koleżanek w klasie
- coraz mniejsza częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej.

Uzależnienie od telefonu – statystyki

Fundacja Dbam o Mój Z@sięg

84,2% uczniów używa smartfonów podczas przerw lekcyjnych,
33% przyznaje, że używanie telefonów w szkole wywołało problemy,
26,9% przyznaje, że korzystanie z telefonu sprawia, że mają mniej czasu na naukę,

38,6% młodzieży często zerka na telefon, aby zobaczyć, czy przypadkiem „ktoś nie napisał”,

32,7% badanych czuje niepokój, kiedy nie ma telefonu pod ręką,

45,8% uczniów stara się mieć telefon zawsze przy sobie – również, gdy zasypia i kiedy wstaje.

Z zebranych danych wynika, że 86,6% dzieci w wieku 7-8 lat ma już swoje telefony i regularnie z nich korzysta. 92,4% z nich ma dostęp do Internetu.

<https://instytutpokolenia.pl/raport-smartfon-2/>

- 64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat korzysta z urządzeń mobilnych, 25% – codziennie.
- 63% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat zdarzyło się bawić smartfonem lub tabletem bez konkretnego celu.
- **82% dzieci w wieku 9–17 lat codziennie korzysta ze smartfona, gdy łączy się z Internetem.**
- **70% dzieci w klasach I–III szkoły podstawowej korzysta z Internetu przede wszystkim przez smartfony.**
- U nastolatków średni czas obecności w sieci za pośrednictwem telefonu wynosi 188,3 minuty dziennie.
- Ponad 61% starszych nastolatków uważa, że powinno mniej korzystać ze smartfonów, ale jednocześnie 37,5% próbowało to zrobić – bez powodzenia. W tym samym badaniu co trzeci nastolatek (33,6%) wykazuje wysokie natężenie wskaźników problematycznego użytkowania Internetu (PUI), a trzech na stu – bardzo wysokim (3,2%).
- **Średni wiek użytkownika systematycznie korzystającego z Internetu wynosi 9 lat i 7 miesięcy.**
- Nastolatki po raz pierwszy używają Internetu mobilnego już średnio 30 minut po obudzeniu.

Nastolatki 3.0

RAPORT Z OGÓLNOPOLSKIEGO BADANIA
UCZNIÓW I RODZICÓW

OGÓLNOPOLSKA
SIĘĆ EDUKACYJNA



- odpowiedzi uzyskano od **4984 uczniów** (7 i 8 klasa szkoły podstawowej oraz 1 i 2 klasa szkoły ponadpodstawowej) oraz **1255 rodziców i opiekunów prawnych** ze **160 szkół** we wszystkich 16 województwach w Polsce.

1

Odnotowano po raz kolejny wzrost czasu korzystania z internetu przez nastolatki w dni powszednie. Obecnie jest to 5 godzin 36 minut (vs. 2020 – 4 godziny 50 minut).

2

Aktywność nastolatków w dni wolne od zajęć szkolnych koncentruje się głównie na cyberprzestrzeni (średnio 6 godzin i 16 minut).

4

Niemal połowa młodych ludzi spotyka się w internecie z sytuacjami kiedy ich znajomi są atakowani i wyzywani (44,6%). Z ośmieszaniem i poniżaniem kogoś w sieci zetknął się co trzeci nastolatek (ośmieszanie – 33,2%, poniżanie 29,6%).

5

Kiedy nastolatki doświadczają przemocy najczęściej nie reagują i nikomu o tym nie mówią. Bierność w sytuacjach doświadczania przemocy w sieci wzrasta w stosunku do poprzednich lat (2022 – 38,5% vs. 2020 – 32,4%).

6

Wzrasta odsetek nastolatków, które decydują się na spotkanie z osobą dorosłą, poznaną w internecie (2022 – 17,9% vs. 2020 – 14,1%). Co czwarty nastolatek nikogo nie poinformował o takim zdarzeniu (2022 – 25,3% vs. 2020 – 24,5%).

7

Co trzeci nastolatek (32,7%) twierdzi, że zdarzyło mu się otrzymać czyjeś nagie lub półnagie zdjęcie za pośrednictwem internetu.

8

Ponad dwie trzecie młodych internautów (68,4%) twierdzi, że w internecie problemem jest mowa nienawiści. Zwiększa się wśród nastolatków poczucie, że osoby, które obrażają w internecie, są bezkarne (2022 – 51,3% vs. 2018 – 36%).

11

Ponad połowa nastolatków (53,7%) twierdzi, że ich rodzice nie ustalają żadnych zasad dotyczących korzystania z internetu w zakresie czasu i dostępu do treści.

12

Blisko co czwarty młody internauta uważa, że wprowadzona przez jego rodziców kontrola w zakresie czasu korzystania z internetu (28,8%) oraz dostępu do treści w internecie (28,9%) jest nieskuteczna.

14

Prawie co trzeci nastolatek (31%) wykazuje się wysokim natężeniem wskaźników problematycznego użytkowania internetu (PUI), a ośmiu na stu – bardzo wysokim (8,3%, wzrost względem 2020 r. o 5,1 pp.).

15

Ponad 40% nastolatków twierdzi, że brak dostępu do internetu wpłynąłby negatywnie na jakość ich życia, czyniąc je mniej satysfakcjonującym.

17

Średni dzienny czas korzystania z mediów społecznościowych wśród nastolatków to 4 godziny i 12 minut. 16,2% nastolatków, deklaruje, że nie jest w stanie wytrzymać bez mediów społecznościowych dłużej niż godzinę.

18

Z powodu korzystania z mediów społecznościowych niespełna jedna czwarta młodzieży (23,8%) często zaniedbuje swoje obowiązki domowe, natomiast prawie trzech na dziesięciu nastolatków (28,7%) często zaniedbuje obowiązki szkolne z powodu używania mediów społecznościowych.

19

Czterech na dziesięciu nastolatków (43,7%) korzysta z portali społecznościowych, żeby poczuć się lepiej.

20

Co czwarty badany (25,6%) zadeklarował trudności z myśleniem o czymś innym niż platformy społecznościowe.

21

Co czwarty nastolatek (27%) podejmował bezskuteczne próby skrócenia czasu swojej aktywności w mediach społecznościowych.

Uzależnienie od telefonu (fonoholizm) – skutki

- brak umiejętności nawiązywania/podtrzymywania relacji społecznych,
- zaburzenia obrazu siebie/zaburzenia emocjonalne
- zaniedbywanie codziennych obowiązków,
- poczucie osamotnienia, zaniżona samoocena, depresja,
- brak umiejętności kreatywnego spędzania czasu czy w ogóle organizowania sobie czasu wolnego (ciągłe narzekanie na nudę)
- cyberprzemoc,
- problemy z koncentracją uwagi,
- mniejsza satysfakcja z życia - realnego,
- wady wzroku,
- problemy z kręgosłupem,
- ze snem,
- bóle głowy, nadgarstka,
- zaburzenia odżywiania/wagi,
- zespół przewlekłego zmęczenia,
- szумы w uszach.



Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy zachęca do obejrzenia filmu

- [Telefon | Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy
zachęca do obejrzenia filmu | By Szkoła
Podstawowa nr 65 im. Czesława Tańskiego w
BydgoszczyFacebook | Facebook](#)
- Mamo to ja: [https://mamotoja.pl/male-
dziecko/zdrowie/uzaleznienie-od-telefonu-
objawy-czynniki-ryzyka-leczenie-30771-r1/](https://mamotoja.pl/male-dziecko/zdrowie/uzaleznienie-od-telefonu-objawy-czynniki-ryzyka-leczenie-30771-r1/)

Manfred Spitzer

- Niemiecki neurobiolog i psychiatra.
- Jest profesorem psychiatrii na Uniwersytecie w Ulm, a od 1998 r. dyrektorem medycznym Uniwersyteckiej Kliniki Psychiatrycznej w Ulm, gdzie jest również dyrektorem naczelnym otwartego w 2004 r. **Transferowego Centrum Neuronauki i Uczenia się (ZNL)**, zajmującego się głównie neurodydaktyką.

KONTRASTY

I KONTROWERSJE

Manfred Spitzer

CYFROWA DEMENCJA

W jaki sposób
pozbawiamy rozum
siebie i swoje dzieci



KONTRASTY

I KONTROWERSJE

Manfred Spitzer



EPIDEMIA SMARTFONÓW

Czy jest zagrożeniem dla
zdrowia, edukacji i społeczeństwa?

Czyta: Jacek Dragun

Dobra
Literatura

STORYBOX.PL



Cyfrowa demencja

- **Cyfrowa demencja** (ang. *digital dementia*) to symptomy chorobowe (psychiczne i fizyczne), **których przyczyną jest niekontrolowane korzystanie z mediów cyfrowych**. Zjawisko to może być szczególnie niebezpieczne dla dzieci i młodzieży, których mózgi są bardziej plastyczne i absorbują bodźce zewnętrzne jak gąbka. Nadmierne korzystanie z gadżetów technologicznych powoduje trudności w samodzielnym myśleniu, zubożenie zdolności komunikacyjnych i myślenia abstrakcyjnego, zaburzenie pamięci, uwagi i orientacji przestrzennej oraz problemy w nauce. U dorosłych - problemy z zapamiętywaniem informacji i koncentracją.

Źródło: Puls Medycyny <https://pulsmedycyny.pl/co-to-jest-demencja-cyfrowa-875132>

Prelekcje Manfreda Spitzera wygłoszone w Polsce

- Podczas konferencji: **Smartfon – wyzwanie naszych czasów** pod patronatem MEiN (4.03.2023, Bydgoszcz):
<https://www.youtube.com/watch?v=VmziVw6QyRM&list=PLU2I4AHwcvxccWMJ4IzKWQXTCTJrJn4Nt>
- Podczas konferencji: **Uwaga! Smartfon** (10.05.2022, Kraków):
<https://www.youtube.com/watch?v=eMTIC0wLyPY>

Prof. Mariusz Jędrzejko

- polski pedagog i socjolog, doktor
habilitowany nauk humanistycznych

Wywiad w Serwisie Samorządowym PAP:

- <https://samorząd.pap.pl/kategoria/opinie/dr-hab-jedrzejko-dzieci-ofiary-zerowych-kompetencji-rodzicow-wywiad>

Rozmowa red. Jana Pospieszalskiego:

- <https://www.youtube.com/watch?v=uYjFHGYTDRM&list=WL&index=59>

Raport
zrealizowany
przez
Fundację
Projekt.pl na
zlecenie
Instytutu
Pokolenia



Smartfon?

Tak, ale z głową!

Jak ustalać zasady
bezpiecznego korzystania
z technologii cyfrowych.

2023

instytutpokolenia.pl

<https://instytutpokolenia.pl/raport-smartfon-2/>

 Aktualności O Instytucji Raporty i analizy Model 6OFR Kontakt 

Raport: Smartfon? Tak, ale z głową!

Jak ustalać zasady bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych



SMARTFON?
Tak, ale z głową!

CO CI GROZI,
GDY TRACISZ KONTROLĘ

instytutpokolenia.pl

DEPRESJA 🥹

SAMOTNOŚĆ

RADYKALIZACJA ZACHOWAŃ

UTRATA PRYWATNOŚCI

OBNIŻONE WYNIKI W NAUCE 🧠

FAKE NEWS

IMPULSYWNOŚĆ 😡

AGRESJA

SŁABSZY WZROK

BRAK RUCHU 🧘

PROBLEMY Z ZAUFANIEM

ROZDZIAŁ 1

**Technologia informacji
cyfrowej: skutki, efekty
uboczne, ryzyko i zagrożenia
dla zdrowia, edukacji
i społeczeństwa w kontekście
cyfryzacji szkół**
– Manfred Spitzer**Smartfon?**

Tak, ale z głową!

Jak ustalać zasady
bezpiecznego korzystania
z technologii cyfrowych.

2023

Cyfrowa technologia informacyjna (IT) to z jednej strony sprzęt (od cyfrowych urządzeń końcowych o coraz większej wydajności do wielkoskalowych centrów komputerowych), a z drugiej – oprogramowanie (od profesjonalnej złożonej analityki danych z wykorzystaniem sztucznej inteligencji do dziecinnie łatwych w obsłudze programów użytkowych). Do tego dochodzi Internet, który obecnie jest postrzegany jako część infrastruktury nowoczesnego społeczeństwa, obok prądu, wody i kanalizacji. Pozytywne skutki korzystania z cyfrowej technologii informacyjnej są ogólnie znane i sprowadzają się do większej wygody i zwiększonej wydajności. Wiele spośród czynności, które kiedyś były czasochłonne, teraz wykonuje się za pomocą kliknięcia myszką. Skutki uboczne, ryzyko i zagrożenia związane z cyfrową technologią informacyjną, wpływają jednak na zdrowie, edukację i nasze życie społeczne.

1.1. Skutki

Cyfrowa technologia informacyjna stała się elementem naszego życia zawodowego i prywatnego. Podłączone do Internetu smartfony, laptopy i komputery stacjonarne ułatwiają wykonywanie codziennych obowiązków na wiele sposobów, odciążają nas na przykład w pracy umysłowej, a tym samym zwiększają naszą produktywność. Oszczędzają nasz czas poprzez uproszczenie procesów (uzyskanie informacji, rezerwacja hotelu, zrobienie zakupów czy umówienie spotkania online w czasie rzeczywistym dla osób znajdujących się w różnych, odległych od siebie lokalizacjach). Maszyny komunikują się ze sobą bezpośrednio i rysunki konstrukcyjne stają się samochodami, plany budynków – domami, a diagnozy – terapiami; człowiek nadal kontroluje proces tworzenia, ale coraz mniej w niego ingeruje poprzez aktywne działanie, ponieważ „pracę” coraz częściej wykonują za niego roboty. Praktycznie opuszczone przez ludzi fabryki, w których maszyny spawają samochody, są już rzeczywistością, podobnie jak operacje przeprowadzane przez roboty chirurgiczne. Istnieją już także pilotażowe projekty budowy domów z użyciem wielkich drukarek 3D lub wielu małych dronów³.

Sztuczna inteligencja

Szybkie przekazywanie, a przede wszystkim przechowywanie wygenerowanych danych pozwalają na dalszą optymalizację procesów, dzięki czemu sprzedawca internetowy, taki jak na przykład Amazon, często już przed złożeniem zamówienia wie, który użytkownik platformy kupi dany produkt, i może dzięki temu odpowiednio kierować przepływem towarów. Sztuczna inteligencja (ang. *artificial intelligence*, AI), czyli symulowane w komputerach sieci neuronowe, które, podobnie jak mózg, przetwarzają informacje i potrafią się uczyć, a nawet samodzielnie wyciągać wnioski, umożliwia takie przewidywania. Systemy AI rozpoznają nie tylko twarze czy wzorce zachowań, a więc i konsumpcji, lecz także galaktyki i cząstki elementarne, czyli największe i najmniejsze „obiekty” występujące w przyrodzie (w miliardach obrazów wytwarzanych przez teleskopy i akceleratory cząstek). AI tłumaczy starożytne pisma (pismo klinowe, hieroglify, starożytną grekę i łacinę), uzupełnia ich brakujące fragmenty, w sposób, który wydaje się trafniejszy, niż działania ekspertów) lub przewiduje trójwymiarowy kształt złożonych cząsteczek białek (protein) na podstawie ich sekwencji aminokwasów. Wszystkie te możliwości, których przecież z dnia na dzień przybywa, świadczą o intensywności rozwoju, jaki dokonuje się w dziedzinie AI.

³ K. Zhang, P. Chernprayong, F. Xiao i in., Aerial additive manufacturing with multiple autonomous robots, „Nature” 2022, nr 609, s. 709–717, <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04988-4>.

CYBERZABURZENIA ujawniają się i nasilają, gdy zostaną przekroczone granice korzystania przez dzieci z technologii cyfrowych:

WIEK DZIECKA	CZAS /DZIENNIE/ z technologią cyfrową	CZAS /TYGODNIOWO/ bez technologii cyfrowej	DO GODZINY
0–3	–	–	–
4–6	1h	2 dni	20:00
7–12	1,5h	2 dni	20:00
13–17	2h	1 dzień	21:00

Rodzicu, koniecznie obejrzyj!!! ➡

[Zadbaj o dziecięcy mózg](#)

[- film \(youtube.com\)](#)



FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘ

DOMOWE ZASADY EKRANOWE

BLISKO TELEFONU

[DomoweZasadyEkranowe.fdds.pl](#)

KAMPANIA ZASADY PROBLEM WIEDZA

FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘ

DALEKO OD DZIECKA

Korzystanie z telefonu przy dziecku
źle wpływa na jego rozwój i poczucie wartości.
Ograniczaj ekrany, kiedy jesteście razem!

Patronat

Domowe zasady ekranowe

- LINK: [Problem - Domowe zasady ekranowe \(fdds.pl\)](https://fdds.pl)



JAK OGRANICZAĆ EKRANY PRZY DZIECKU? ZASADY EKRANOWE!



Bądź w kontakcie (z dzieckiem!)

Kiedy spędzasz czas z dzieckiem, staraj się być całkowicie obecny_a. Skup się na jego potrzebach i wspólnych aktywnościach. Staraj się nie myśleć o telefonie i nie zerkać na ekran.

Ograniczaj czas

Ograniczaj do minimum czas, kiedy korzystasz z telefonu przy dziecku. Zawsze rozważ, czy skorzystanie z telefonu jest konieczne i czy nie może poczekać. Jeżeli sięgasz po telefon, staraj się ograniczać czas ekranowy do niezbędnego minimum.

Strefy bez ekranu

Ustal miejsca wolne od telefonu, takie jak miejsce spożywania posiłku, pokój dziecka, kącik do zabaw czy miejsce do czytania.

Sytuacje bez ekranów

Ustal sytuacje kluczowe dla relacji z dzieckiem i dla jego komfortu, podczas których nie korzystasz z telefonu, np. posiłki, zasypianie, wspólna zabawa, czytanie.

Miejsce na telefon

Staraj się nie trzymać telefonu przy sobie. Pomocne może być miejsce, gdzie odkładasz telefon na czas interakcji z dzieckiem. Może to być miejsce wspólne dla wszystkich domowników.

Wyłącz powiadomienia

Wyłączenie powiadomień sprawi, że ty i dziecko będziecie mniej rozproszeni.

Informuj dziecko

Jeśli musisz skorzystać z telefonu przy dziecku, wytłumacz mu, w jakim celu to robisz, by zminimalizować jego frustrację.



Ministerstwo
Cyfryzacji

[O ministerstwie](#)[Co robimy](#)[Aktualności](#)

[🏠](#) > [Ministerstwo Cyfryzacji](#) > [Aktualności](#) > [Wiadomości](#) > [Kontrola rodzicielska online – chroń swoje dzieci](#)

[< Powrót](#)

Kontrola rodzicielska online – chroń swoje dzieci

📅 02.02.2024

Dowiedz się jak narzędzia kontroli rodzicielskiej wspierają rodziców w tworzeniu bezpiecznego środowiska online dla najmłodszych.



Rodzicu!

W bezpiecznej obecności dziecka w sieci pomagają jednak narzędzia do kontroli rodzicielskiej. Dzięki nim jesteś w stanie **filtrować treści** dostarczane dziecku przez gry, strony internetowe, czy filmy. Kontrola rodzicielska jest narzędziem, które pomoże Ci **mądrze nadzorować aktywność dziecka w sieci**, ustalić reguły korzystania z Internetu i aplikacji oraz **uchronić przed niebezpieczeństwami** ze strony cyberprzestępców czy ekspozycji na nieodpowiednie treści.

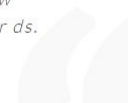
<https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/kontrola-rodzicielska-online--chron-swoje-dzieci>

APLIKACJA MOCHRONA – STWORZONA DLA RODZICÓW Z MYŚLĄ O DZIECIACH

Internet jest dziś naturalnym środowiskiem dorastania i codziennego funkcjonowania. Warto zadbać o to, aby dzieci były w nim bezpieczne i chronione przed zagrożeniami. Rodzice – wszystko w Waszych rękach! Nic nie zastąpi edukacji, świadomego budowania kompetencji cyfrowych i opartej na zaufaniu relacji, ale jest coś, co może stanowić wsparcie w zapewnieniu dzieciom bezpieczeństwa w sieci. To mOchrona: aplikacja ochrony rodzicielskiej OSE, dostępna bezpłatnie na smartfony, tablety i komputery.



– Ogólnopolska Sieć Edukacyjna (OSE) to realizowany przez NASK program, dający szkołom w całej Polsce możliwość podłączenia szybkiego, bezpłatnego i przede wszystkim bezpiecznego internetu – bezpieczeństwo w sieci jest osią wszystkich naszych działań. mOchrona to pierwsza usługa OSE, która wychodzi poza środowisko szkolne: jest przeznaczona dla rodziców, a tym samym stanowi dopełnienie całego ekosystemu, który konsekwentnie budujemy. Oddajemy w Państwa ręce nowe narzędzie, stworzone, w celu podniesienia poziomu bezpieczeństwa dzieci w internecie, wszędzie tam, gdzie z niego korzystają, od najmłodszych lat – mówi Maciej Dudkiewicz, Dyrektor ds. Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej w NASK.



Z najnowszego badania „[Nastolatki 3.0](#)” zrealizowanego przez NASK wynika, że znaczna grupa dzieci rozpoczyna samodzielną przygodę z internetem w wieku 7–8 lat. Co piąty badany nastolatek (20,5%) przyznał, że miał już w tym wieku do dyspozycji telefon umożliwiający połączenie z siecią. Część respondentów wskazała, że własne urządzenie z dostępem do internetu – telefon (3,4%), komputer (9,5%) – posiadała nawet przed ukończeniem 6. roku życia.

<https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/4365,Aplikacja-mOchrona-stworzona-dla-rodzicow-z-mysla-o-dzieciach.html>

Czy mogę monitorować urządzenie mojego dziecka za pomocą darmowej aplikacji dla rodziców?

Tak, [darmowe aplikacje dla rodziców wymienione w tym artykule](#) umożliwiają monitorowanie urządzeń dla dzieci — na przykład [Bezpłatny plan Qustodio](#) pozwala monitorować, do jakich witryn dzieci uzyskują dostęp i jak długo używają swoich urządzeń, a także pozwala ustawić limity czasowe i blokować nieodpowiednie witryny.

Pamiętaj jednak, że bezpłatna aplikacja do kontroli rodzicielskiej nie pozwala w pełni monitorować urządzenia Twojego dziecka — musisz przejść na płatny plan, aby uzyskać dostęp do wszystkich funkcji monitorowania.

Ranking	Dostawca	Ogólny wynik	Najlepsza oferta	
1		9.6 ★★★★★	Zaoszczędź 15%	ODWIEDŹ STRONĘ >
2		8.8 ★★★★★	Zaoszczędź 66%	ODWIEDŹ STRONĘ >
3		8.6 ★★★★★	Zaoszczędź 100%	ODWIEDŹ STRONĘ >
4	 Kaspersky Safe Kids	8.2 ★★★★★	Zaoszczędź 8%	ODWIEDŹ STRONĘ >
5	 familyKeeper	0.0 ★★★★★	Zaoszczędź	ODWIEDŹ STRONĘ >

Ten artykuł zawiera

- 1. Qustodio — Najlepsza darmowa aplikacja do kontroli rodzicielskiej w 2024
- 2. Norton Family — Świetna 30-dniowa darmowa wersja próbna (+ działa na nieograniczonej liczbie urządzeń)
- 3. Bark — 7-dniowa darmowa wersja próbna (dobry do monitorowania mediów społecznościowych)
- 4. Kaspersky Safe Kids — Dobry darmowy plan dla dużych rodzin
- 5. FamilyKeeper — Dobry do śledzenia lokalizacji dzieci na Androidzie
- Porównanie najlepszych darmowych aplikacji do kontroli

<https://pl.safetydetectives.com/blog/najlepsze-naprawde-darmowe-aplikacje-do-kontroli-rodzicielskiej/>

Kontrola rodzicielska: Programy do blokady i ochrony rodzicielskiej

Autor: Rafat (rp) • 8 min. czytania

TOP 8 programów do kontroli rodzicielskiej. Programy do blokady i ochrony rodzicielskiej na telefony Android i iOS oraz komputery z Windows i macOS. Darmowe i płatne.

Spis treści

[Kontrola rodzicielska – jak działa?](#)

[Kontrola rodzicielska – programy i aplikacje](#)

[Kontrola rodzicielska na telefon](#)

[Jak uruchomić kontrolę rodzicielską na smartfonie?](#)

[Kontrola rodzicielska na Androida, iOS i komputer stacjonarny – programy](#)



4 godziny i 50 minut – tyle czasu starsze dzieci i nastolatki spędzają codziennie w sieci. To średnia, są młodzi ludzie, których smartfon pochłania jeszcze bardziej.

“Rodzice nie doszacowują czasu, jaki ich dzieci spędzają w internecie, oraz **nie kontrolują korzystania z sieci** w godzinach nocnych – podkreślają autorzy raportu Nastolatki 3.0 za 2021 rok. Dodają, że dorosłym brak dokładnej wiedzy, jak bardzo dzieci uzależniają się od Internetu i smartfonu.

Dlaczego warto nadzorować aktywność swojego dziecka w sieci? Powodów jest wiele, każdy ma własne – poniżej zebrałem sugestie, które dobrze rozważyć:

- dzieci i nastolatki **fizycznie cierpią** z powodu zbyt intensywnego

<https://kwestiabezpieczenstwa.pl/kontrola-rodzicielska/>

Regulacje prawne innych państw

TE ROZWIĄZANIA SĄ JUŻ W INNYCH KRAJACH



FRANCJA

- zakaz korzystania z telefonów i tabletów w czasie lekcji
- od września 2018 r. ten zakaz dotyczy także korytarzy szkolnych, stołówek i boisk
- prawo pozwala nauczycielom konfiskować telefony uczniów, którzy nie będą stosować się do nowych przepisów



WŁOCHY

- zakaz używania telefonów komórkowych podczas lekcji
- kary za złamanie zakazu nie są przewidziane; odwołanie do poczucia odpowiedzialności uczniów i nauczycieli



AUSTRALIA

- zakaz korzystania z telefonów komórkowych, smartwatchów, słuchawek, tabletów i innych tego typu urządzeń podczas zajęć szkolnych, a także przerwy na lunch
- uczniowie, którzy nie zastosują się do zakazu będą musieli do końca dnia oddać swoje urządzenia

Propozycje zmian



- **Rekomendacja Rady Dzieci i Młodzieży przy MEiN z początku lutego 2023:** Zakaz korzystania z telefonów komórkowych zarówno podczas lekcji, jak i przerw.
- Projekt Ordo Iuris: **Projekt nowelizacji Prawa oświatowego** (1.09.2022) tak, aby szkoła mogła wprowadzić zakaz przynoszenia telefonu do szkoły: <https://ordoiuris.pl/edukacja/odpowiedz-na-problemy-zwiazane-ze-smartfonami-w-szkolach-projekt-nowelizacji-prawa>
- **Apel** Centrum Życia i Rodziny jeszcze do min. Przemysława Czarnka – **16019 podpisów**.
<https://szkolabezsmartfonow.pl/>
- **Petycja** do min. edukacji Barbary Nowackiej i min. cyfryzacji Krzysztofa Gawkowskiego
<https://instytutprawobywatelskich.pl/ratuj-dzieci-przed-telefonami/>

Symposium dla młodzieży i dorosłych

15.03.2024 w Bydgoszczy

- od 9.00 do 13.00 część dla młodzieży z kl. VII-VIII SP i starszej

☛ Czy jesteś sterowany? Odkryj swoją wolność w świecie gier

☛ TikTok - realnie o działaniu chińskiej platformy społecznościowej

- od 16.00 do 19.55 blok dla dorosłych

II OGÓLNOPOLSKIE SYMPOZJUM NAUKOWO - EDUKACYJNE

SMARTFON WYZWANIE NASZYCH CZASÓW

Aula Wykładowa Akademii Kujawsko - Pomorskiej, budynek A
ul. Toruńska 55-57, Bydgoszcz

DATA
PIĄTEK, 15 MARCA 2024

CZAS
MŁODZIEŻ 9:00 - 13:00
DOROSŁI 16:00 - 19:55

ZAREJESTRUJ SIĘ JUŻ TERAZ

YouTube
LIVE-STREAMING

Jerzy Surma
Profesor w Instytucie Informatyki i Gospodarki Cyfrowej SGH. Ukończył m.in. Executive Program na MIT Sloan School of Management. Pracował jako visiting scholar w Harvard Business School oraz jako profesor na University of Massachusetts Lowell.

Bogna Bialecka
Psycholog, prezes Fundacji Edukacji Zdrowej i Psychoterapii. W roku 2022 wyróżniona odznaką honorową Rzecznika Praw Dziecka za Zasługi dla Ochrony Praw Dziecka.

Małgorzata Więczkowska
Pedagog, medjoznawca, prezes Fundacji z Różą. Prowadzi serwis medialny edukacja.medialna.pl

Roman Solecki
Doktor nauk społecznych, pedagog, profilaktyk, psychoterapeuta uzależnień, logoterapeuta i mediator. Pracownik Kliniki Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, adiunkt w katedrze Resocjalizacji i Penitencjarystyki UKEN w Krakowie, Dyrektor Krakowskiego Instytutu Logoterapii.

PROGRAM

Młodzież VII i VIII klas szkół podstawowych, szkoły ponadpodstawowe, studenci

09.00 - 9.30 - Otwarcie sympozjum
09.30 - 10.30 - TikTok - realnie o działaniu chińskiej platformy społecznościowej - Jerzy Surma
10.30 - 11.35 - W poszukiwaniu utraconego sensu - jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne - Bogna Bialecka
11.35 - 12.00 - Przerwa kawowa
12.00 - 13.00 - Czy jesteś sterowany? Odkryj swoją wolność w świecie gier - Bogna Bialecka

Dorośli

16.00 - 16.15 - Otwarcie sympozjum
16.20 - 17.30 - TikTok - realnie o działaniu chińskiej platformy społecznościowej - Jerzy Surma
17.35 - 18.35 - Smartfonowa niania. Uzależnienia od kolyski - Bogna Bialecka
18.35 - 19.00 - Przerwa kawowa
19.00 - 19.40 - Gry komputerowe - czy zagrażają naszym dzieciom? - Małgorzata Więczkowska
19.40 - 19.55 - Zakończenie sympozjum

REJESTRACJA

SYMPOZJUM REJESTRACJA
symposium@akademia.kujawsko-pomorska.pl

STOISKA
akademia.kujawsko-pomorska.pl

KONTAKT TEL.
60 44 503 421 806

Wyświetlany
reprezentacja
z logo
kolejki
reprezentacja
prezesa
z logo

ORGANIZATOR
AKADEMIA KUJAWSKO-POMORSKA

WSPÓLORGANIZATORZY
FUNDACJA z Różą

PATRONAT MEDIALNY
Nasz Dziennik
PRZEWODNIK KATOLICKI
Bydgoski

<https://tygodnikbydgoski.pl/wydarzenia/ii-ogolnopolskie-symposium-naukowo-edukacyjne-smartfon-wyzwanie-naszych-czasow>

<https://www.youtube.com/watch?v=zOWkBmkfsG0>

Konferencja w Krakowie

UWAGA!
smartfon

PRELEGENCI KONTAKT EDYCJE ▾ WOŁONTARIAT

REJESTRACJA

UWAGA! SMARTFON
Kraków
4 kwietnia 2024

Udział w konferencji jest bezpłatny.

<https://uwagasmartfon.pl/>