

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
I. Wprowadzenie	11
Wpływ ojców na życie dzieci	12
Wpływ ekranów na życie rodzinne, dzieci i młodzież	14
Szkolna Dieta Cyfrowa	29
II. Program Rodzinnej Diety Cyfrowej	31
Dlaczego dieta cyfrowa	32
Dlaczego temat mediów cyfrowych w rodzinie jest ważny	32
Dlaczego media cyfrowe są tak atrakcyjne	34
Dlaczego nasze rodziny potrzebują diety cyfrowej	35
Dieta cyfrowa a detoks cyfrowy	38
Jak przeprowadzić dietę	39
Diagnoza i zaplanowanie diety	41
Planowanie diety	41
Diagnoza sytuacji	41
Rozmowa w rodzinie	42
Nasz plan Rodzinnej Diety Cyfrowej	43
Ustalenie zasad rodzinnych	47
Dlaczego zasady rodzinne są ważne	47

Jak skutecznie wprowadzać zasady rodzinne.....	48
Jak wprowadzić Rodzinne Zasady Ekranowe.....	50
Jak stworzyć Umowę na korzystanie z ekranów przez dziecko.....	53
Podstawy kontroli rodzicielskiej.....	54
Co to jest kontrola rodzicielska.....	54
Kontrola czy relacja.....	54
Czas, czyli „ile”.....	56
Maksymalny czas z ekranami według wieku.....	58
Treść, czyli „co”.....	59
Jak zapewnić bezpieczeństwo cyfrowe w rodzinie.....	59
Jakie są Najlepsze narzędzia kontroli rodzicielskiej i jak je skonfigurować.....	62
Co z tym smartfonem?.....	64
Dlaczego smartfon jest szczególnym wyzwaniem dla rodziców?.....	64
Dlaczego rodzice kupują dzieciom smartfony?.....	66
Kiedy smartfon?.....	68
Alternatywy dla smartfona.....	71
Co zrobić, jeśli żałujesz, że dałeś dziecku smartfona?.....	72
Narzędzia do monitorowania dla dorosłych.....	75
Dlaczego przykład rodziców jest ważny.....	75
Pomysły na ograniczenie czasu z ekranami przez dorosłych.....	76
Wzmocnienie alternatyw dla ekranów.....	79
Nasze rodzinne alternatywy dla ekranów.....	81
Monitorowanie i aktualizowanie diety.....	84
III. Rozszerzony program diety.....	87
Rozszerzony program diety – kolejne kroki.....	88
Co to jest Rodzinna Mapa Ekranów i jak ją stworzyć.....	90
Kreatywne pomysły na zastosowania komputerów.....	92
Podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z ekranów.....	95

Podstawowe zasady higieny cyfrowej.....	97
Podstawowe zasady netykiety (cyfrowego savoir-vivre).....	99
Czym jest cyberprzemoc i jak sobie z nią radzić.....	101
Czym jest cyberprzemoc?.....	101
Formy cyberprzemocy.....	102
Jak radzić sobie z cyberprzemocą?.....	103
V. Jak zapanować nad technologią.....	105
Jak zapanować nad internetem.....	106
Jak zapanować nad wi-fi.....	108
Jak zapanować nad grami komputerowymi.....	111
Wpływ gier komputerowych na dzieci i młodzież.....	113
Co zrobić, by dziecko grało tylko w gry odpowiednie dla wieku?..	114
Sprawdź, jakie gry zainstalowane są na smartfonie i komputerze...	116
Konsole do gier.....	117
Nintendo Switch.....	117
Microsoft Xbox:.....	117
Sony Playstation:.....	117
Przewodnik po najpopularniejszych grach komputerowych....	119
Minecraft.....	119
Roblox.....	121
Fortnite.....	122
Brawl Stars.....	124
Clash Royale.....	126
Jak zapanować nad serwisami społecznościowymi.....	129
Serwisy społecznościowe.....	129
Bezpieczeństwo w mediach społecznościowych.....	132
Popularne serwisy społecznościowe.....	134
TikTok.....	134
Instagram.....	135

Snapchat	137
Facebook	138
Jak zapanować nad komunikatorami	140
Sprawdź, z jakiego komunikatora korzysta twoje dziecko?.....	141
Bezpieczeństwo przy korzystaniu z komunikatorów	143
Jak zapanować nad filmami/wideo	145
YouTube	145
Netflix.....	145
Inne platformy	146
Jak zapanować nad innymi urządzeniami cyfrowymi w domu ...	147
Smartwatche	147
Inteligentne głośniki	148
Telewizory Smart TV	148
Bezpieczeństwo urządzeń inteligentnego domu	149
Jak uzyskać dostęp do ebooka i audiobooka	150
Bibliografia	151