

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b> .....	5
<b>I. Wprowadzenie</b> .....	11
<b>Wpływ ekranów na życie rodzinne, dzieci i młodzież</b> .....	12
<b>Czy komputery pomagają w nauce</b> .....	27
<b>Szkolna Dieta Cyfrowa</b> .....	33
<b>II. Program Rodzinnej Diety Cyfrowej</b> .....	37
<b>Dlaczego dieta cyfrowa</b> .....	38
Dlaczego temat mediów cyfrowych w rodzinie jest ważny .....	38
Dlaczego media cyfrowe są tak atrakcyjne .....	40
Dlaczego nasze rodziny potrzebują diety cyfrowej .....	41
Dieta cyfrowa a detoks cyfrowy .....	44
<b>Jak przeprowadzić dietę</b> .....	45
<b>Diagnoza i zaplanowanie diety</b> .....	47
Planowanie diety .....	47
Diagnoza sytuacji .....	47
Formularz diagnozy .....	48
Rozmowa w rodzinie .....	54
Nasz plan Rodzinnej Diety Cyfrowej .....	55
<b>Ustalenie zasad rodzinnych</b> .....	60

2	Dlaczego zasady rodzinne są ważne .....	60
2	Jak skutecznie wprowadzać zasady rodzinne. ....	61
2	Jak wprowadzić Rodzinne Zasady Ekranowe .....	63
2	Jak stworzyć Umowę na korzystanie z ekranów przez dziecko. ....	66
2	Dobre praktyki organizacji życia rodzinnego z ekranami .....	78
	<b>Podstawy kontroli rodzicielskiej .....</b>	<b>80</b>
	Co to jest kontrola rodzicielska .....	80
	Kontrola czy relacja. ....	80
2	Czas, czyli „ile” .....	82
2	Maksymalny czasu z ekranami według wieku .....	84
2	Treść, czyli „co” .....	85
2	Jak zapewnić bezpieczeństwo cyfrowe w rodzinie. ....	85
	<b>Najlepsze narzędzia kontroli rodzicielskiej .....</b>	<b>88</b>
	Apple Screen Time .....	88
2	Google Family Link .....	91
	Microsoft Family Safety .....	93
2	Beniamin .....	95
2	Qustodio .....	97
2	Norton Family .....	99
2	NetNanny .....	102
	<b>Jak ustawić kontrolę rodzicielską w popularnych programach ..</b>	<b>105</b>
2	Google Family Link .....	105
2	Microsoft Family Safety .....	108
2	Apple Screen Time .....	112
	<b>Co z tym smartfonem? .....</b>	<b>114</b>
2	Dlaczego smartfon jest szczególnym wyzwaniem dla rodziców? ..	114
2	Dlaczego rodzice kupują dzieciom smartfony? .....	116
2	Kiedy smartfon? .....	118
2	Alternatywy dla smartfona .....	121
2	Co zrobić, jeśli żałujesz, że dałeś dziecku smartfona? .....	122

<b>Narzędzia do monitorowania dla dorosłych</b> .....	125
Dlaczego przykład rodziców jest ważny.....	125
Pomysły na ograniczenie czasu z ekranami przez dorosłych .....	126
Najlepsze narzędzia monitorujące dla dorosłych .....	128
<b>Wzmocnienie alternatywy dla ekranów</b> .....	136
Nasze rodzinne alternatywy dla ekranów .....	138
<b>Monitorowanie i aktualizowanie diety</b> .....	141
<b>III. Rozszerzony program diety</b> .....	145
<b>Rozszerzony program diety – kolejne kroki</b> .....	146
<b>Co to jest Rodzinna Mapa Ekranów i jak ją stworzyć</b> .....	148
<b>Kreatywne pomysły na zastosowania komputerów</b> .....	150
<b>Podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z ekranów</b> .....	153
<b>Podstawowe zasady higieny cyfrowej</b> .....	155
<b>Podstawowe zasady netykiety (cyfrowego savoir-vivre)</b> .....	157
<b>Czym jest cyberprzemoc i jak sobie z nią radzić</b> .....	159
Czym jest cyberprzemoc? .....	159
Formy cyberprzemocy .....	160
Jak radzić sobie z cyberprzemocą?.....	161
<b>IV. Jak popracować nad wychowaniem</b> .....	163
<b>Jak sympatycznie i skutecznie budować autorytet rodzica</b> .....	164
Autorytet to podstawa .....	164
Bezradności powiedz: „nie”!.....	166
Posłuszeństwo jest dobre .....	168
Autorytet a wiek dziecka .....	170
Wytrwałość się opłaca.....	174
Konsekwencje, nagrody i kary .....	177
Wydawanie poleceń.....	184
Jesteś przykładem.....	188

Nie zgadzaj się na brak szacunku .....	191
Mniej gadania, więcej działania! .....	192
Zgrany duet – autorytet mamy i taty .....	194
<b>Jak empatycznie i skutecznie komunikować się z dzieckiem.....</b>	<b>197</b>
Znaczenie dobrej komunikacji z dzieckiem.....	197
Pozytywnie czy negatywnie? .....	199
Proaktywnie czy reaktywnie? .....	202
Efektywne słuchanie .....	206
Jak rozmawiać z małym dzieckiem .....	211
Jak dogadać się z nastolatkiem .....	215
Najczęstsze błędy rodziców.....	219
<b>V. Jak zapanować nad technologią.....</b>	<b>227</b>
<b>Jak zapanować nad internetem.....</b>	<b>228</b>
<b>Jak zapanować nad wi-fi .....</b>	<b>230</b>
<b>Jak zapanować nad grami komputerowymi.....</b>	<b>233</b>
Wpływ gier komputerowych na dzieci i młodzież.....	235
Co zrobić, by dziecko grało tylko w gry odpowiednie dla wieku? ..	236
Sprawdź, jakie gry zainstalowane są na smartfonie i komputerze..	238
<b>Konsole do gier .....</b>	<b>241</b>
Nintendo Switch .....	241
Microsoft Xbox: .....	242
Sony Playstation: .....	243
<b>Przewodnik po najpopularniejszych grach komputerowych ....</b>	<b>245</b>
Minecraft.....	245
Roblox .....	247
Fortnite .....	248
Brawl Stars.....	250
Clash Royale.....	252
<b>Jak zapanować nad serwisami społecznościowymi.....</b>	<b>255</b>

Serwisy społecznościowe .....	255
Bezpieczeństwo w mediach społecznościowych .....	258
<b>Popularne serwisy społecznościowe .....</b>	<b>260</b>
TikTok .....	260
Instagram .....	261
Snapchat .....	263
Facebook .....	264
<b>Jak zapanować nad komunikatorami .....</b>	<b>266</b>
Sprawdź, z jakiego komunikatora korzysta twoje dziecko? .....	267
Bezpieczeństwo przy korzystaniu z komunikatorów .....	269
<b>Jak zapanować nad filmami/wideo .....</b>	<b>271</b>
YouTube .....	271
Netflix .....	273
Inne platformy .....	275
<b>Jak zapanować nad innymi urządzeniami cyfrowymi w domu ...</b>	<b>276</b>
Smartwatche .....	276
Inteligentne głośniki .....	277
Telewizory Smart TV .....	279
Bezpieczeństwo urządzeń inteligentnego domu .....	280
<b>Bibliografia .....</b>	<b>282</b>