

Krok po MegaMoce - jak wspierać dzieci w świecie pełnym ekranów.

Praktyczny narzędziownik dla dorosłych.

materiały do webinaru z dnia 15 maja 2025 w ramach programu [MegaMisja dla przedszkoli](#)
Rodziców, prowadziła: [Beata Broniek](#) oraz Maja Gruszczyńska z Fundacji Orange.
Niektóre linki do polecanych materiałów są linkami afiliacyjnymi.

Higiena cyfrowa:

[Higiena cyfrowa](#) to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych.

➔ [zrób test higieny dla dorosłych](#)

Domowe zasady ekranowe:

- limity ekranowe
- higiena snu (1 godz. przed)
- ekrany poza sypialnią
- posiłki bez ekranów
- razem bez ekranów
- wspólne miejsce na sprzęty
- czas na ruch
- tylko odpowiednie treści
- w drodze bez ekranów
- ekran nie jest nagrodą ani karą
- dbamy o prywatność
- Zasada 20-20-20
- Zasada 60 - 60
- Strefy bez ekranów
- powiadomienia OFF



więcej na:

<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/home>

Wybierz ustawienia treści dla swojego dziecka

☒ Odkrywaj

Zasadniczo dotyczy treści odpowiednich dla widzów, którzy ukończyli 9 lat

☐ Zobacz więcej

Zasadniczo dotyczy treści odpowiednich dla widzów, którzy ukończyli 13 lat

☐ Większość treści w YouTube

Prawe wszystkie treści w YouTube

Kontrole rodzicielskie:

- iOS - Family Sharing
- Google - [Family Link](#), [Safe Search](#), [Youtube Kids](#)
- Youtube - YT Kids, konta nadzorowane
- inne - korzystaj z opcji “nadzoru”, więcej znajdziesz na [Internet Matters](#)
- VOD - profil dziecięcy, **wyłącz autoodtwarzanie**, swój profil zabezpiecz kodem, “Moja lista” pełna wartości

← SafeSearch

Filtr SafeSearch pomaga zarządzać treściami dla dorosłych w wynikach wyszukiwania, np. przedstawiającymi czynności o charakterze seksualnym i przemoc

- ☒ Filtr
Umożliwia odfiltrowywanie obrazów, tekstu i linków dla pełnoletnich
- ☐ Rozmycie
Umożliwia zamazywanie obrazów, tekstu i linków dla pełnoletnich (tekst i linki pozostają widoczne)
- ☐ Wyt.
Pokazuje wszystkie trafne wyniki (nawet dla pełnoletnich)

Sprawdź treści:

- [Common sense media](#) (oceny mediów, aplikacji, po angielsku)
- [Family Gaming Database](#) (rodzice oceniają gry, po angielsku)
- [Zapytaj o gry](#)
- dobierz fajne aplikacje dla dzieci (interakcja z dzieckiem, bez internetu/reklam)
- uważaj na wydatki!
- [IMDb](#) - parents guide (do filmów)
- sprawdź [PEGi](#) (uważaj na loot boxy! parahazard)

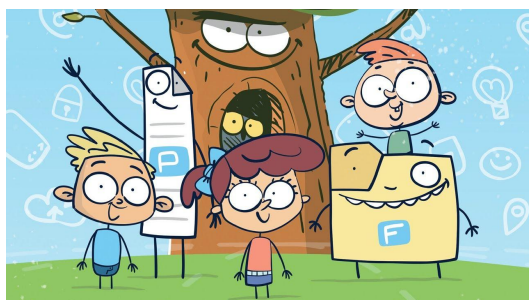
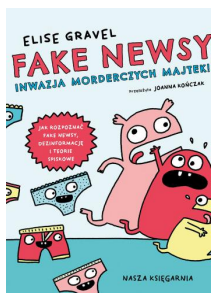
Nadaj wartość:

- dodaj człowieka
- dodaj ruch
- większy ekran
- audio ponad video

Prowokuj okazje do uczenia o technologiach:

- 1) dodaj **człowieka** - oglądaj razem, pracuj z bajką jak z książką, wideokonferencje z bliskimi
- 2) Dodaj **ruch** (regulacja)
- 3) **audio** ponad video
 - Np. podcasty: [Przyroda dzieciom](#), [Klimatyczne bajki](#), [Blżej lasu](#),
 - Podcasty tematyczne: ["Róża a co chcesz wiedzieć"](#), Sieciaki
- 4) **ucz** o technologiach:

- W życiu codziennym
- W sieci ([Necio](#), piosenki: [Z internetem świat jest bliski](#), [W sieci](#))
- [Pierwsze kroki w \(cyber\)świecie](#)
- Książki ("[Komórka Kasia](#) i cyfrowa rodzinka", "[Fake Newsy. Inwazja morderczych majtek!](#)", Małe wielkie sprawy "[Przerwa od internetu](#)" [Disney](#), "[Tata w sieci](#)")
- filmy, bajki dla dzieci





- Wychowanie przy ekranie, Magdalena Bigaj
- Dzieci i ekrany (znajdziesz bezpłatnie w dziale Wiedza > do pobrania)
- W sieci wyzwań i możliwości, Alicja Kost, Joanna Kołak-Rodis
- Cyfrowe Wychowanie, Beata Sobczyk
- Cyfrowe dzieci. Sztuka skutecznego porozumiewania się z dziećmi, Beata Pawłowicz, Tomasz Srebnicki
- Jak nie zgubić dziecka w sieci. Rozwój, edukacja i bezpieczeństwo w cyfrowym świecie, Mikołaj Marcela, Zyta Czechowska
- inne: Wyloguj swój mózg, Cyfrowy minimalizm itp



Słuchaj

- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (słuchowisko Sieciaki,

Przygotowała Beata Broniek w ramach programu MegaMisja dla przedszkoli - edycja 2025.
Potrzebujesz kontaktu? Napisz na beti.ogarnia@gmail.com lub znajdź mnie w sieci.

także na Youtubie)

- [Instytut Cyfrowego Obywatelstwa](#)
- odcinki który polecam:
 - [Rozmowy w dresie:](#)
[Narkotyk, który uzależnia nawet dzieci!](#)

Reaguj!

1. **Lokalnie**
2. **Telefon dla rodziców** i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci [800100100](tel:800100100)
3. **116 111** - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży do 18 r.ż.
4. Zgłaszaj treści nielegalne, konta nieletnich, groźne dyskusje na: <https://dyzurnet.pl/zglos-nielegalne-tresci> lub **mObywatel**