

# ДЕЦАТА ОТ 0 ДО 7 ГОДИНИ И ИНТЕРНЕТ. НАРЪЧНИК ЗА РОДИТЕЛИ

АСОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛИ



**ДИГИТАЛНО-МЕДИЙНА ГРАМОТНОСТ**

*лесно, като игра*



# ДЕЦАТА ОТ 0 ДО 7 ГОДИНИ И ИНТЕРНЕТ. НАРЪЧНИК ЗА РОДИТЕЛИ

Скъпи родители,

Да отглеждаш дете в съвременния дигитален свят не е лесно, особено в областите, в които липсва опитът на предишните поколения. Устройствата вече са неразделна част от живота дори на най-малките деца, а интернет изобилства от съдържание, насочено към тях. Вероятно и Вие като родители си задавате куп въпроси – да давам ли достъп до устройства на детето, по колко време на ден да играе на телефона, какво да направя, ако детето ми попадне на нещо неподходящо онлайн, има ли начин, по който мога да направя използването на интернет и устройствата полезно преживяване за моето дете...

Асоциация Родители от години работи за развиване на дигитално-медийната грамотност: как децата да не се изгубят в безкрайното интернет пространство, а да се възползват от неговите възможности, като същевременно се предпазват от рисковете. Дигитално-медийната грамотност включва няколко елемента: безопасност, общуване, създаване на съдържание, решаване на проблеми и информация. Важно е да развиваме тези умения у децата от ранна възраст, за да могат те да израстват като успешни хора, активни и пълноценни граждани.

В този наръчник сме събрали информация и практически съвети, които се базират на изследвания, срещи със специалисти, разговори с родители и дългогодишния ни опит в тази тема.

Наръчникът е естествено допълнение към детската книжка с игри, чрез което да осмислите по-добре предложените занимания и да ги направите още по-полезни за Вашето дете. Представили сме основните предизвикателства при използването на устройства в различните възрасти, така че бързо и лесно да се ориентирате спрямо нуждите на Вашето дете. И все пак не се ограничавайте – във всяка възраст можете да откриете по нещо полезно.



# ДИГИТАЛНИТЕ УСТРОЙСТВА В РАЗЛИЧНИТЕ ВЪЗРАСТИ

## 0-2 год.

Периодът от раждането до края на втората година е време на бурно развитие за децата. Тогава те се научават да ходят, говорят, всичко за тях е ново и те активно изучават средата, в която се намират, чрез звуците, светлината, допира, цветовете и движението. В този период се полагат основите на връзката на детето с неговите родители, както и със заобикалящия го свят. Точно затова в тези първи две години за детето е важно да се движи активно и да играе с подходящи играчки, които развиват уменията и познанията му чрез всички сетива и стимулират любопитството, справянето с първите предизвикателства, себеизразяването. Родителите подпомагат този процес чрез всекидневните грижи и дейности, като говорят на детето, пеят му, гушкат го и играят с него. Обикновено още в тази възраст децата се срещат с дигиталните устройства. Те виждат, че всички около тях ги използват, така че е съвсем нормално да проявяват любопитство. Ако им се даде достъп до устройство, те виждат колко лесно е да го контролират, защото то реагира при всяко тяхно докосване и така им става още по-интересно. Какво обаче е добре да знаете за децата и дигиталните технологии в тази възраст...

- Ученето чрез преживяване в реалната среда е по-ефективно и полезно, отколкото стоенето пред екрана. Осигурете на детето възможност за активна игра и взаимодействие със средата и други хора.
- Ако все пак решите да дадете устройство на детето, използвайте го заедно. Предварително изберете игри и клипчета с подходящо за възрастта съдържание, било то за забавление или учене. Ограничете максимално времето за използване на устройствата.
- Добре би било и двамата родители да взимат решенията за това какво съдържание да се показва на детето и колко време то да прекарва на устройствата. Често у нас майките са основните „отговорници“ за това как детето ползва устройствата, но участието и на бащата е много ценно. Ако свикнете да вземате решения за това заедно, в бъдеще за всеки от двамата родители ще е много по-лесно да се ориентира какво сте разрешили на детето и какво не. По този начин ще поставите ясни граници на детето и то няма да се обърква от различни изисквания, дошли от майката или от бащата.

- Стремете се да ограничавате съдържание с твърде ярки цветове, силни звуци и т.н. Претоварването със стимули изнервя детето и му пречи да се съсредоточи върху историята или играта.

- Инсталирайте програми за родителски контрол и използвайте детските версии на популярните приложения, за да намалите риска неочаквано детето да попадне на неподходящи или стряскащи клипове и сцени. Имайте предвид, че никоя програма или филтър не гарантират 100-процентова защита.

- Избягвайте да давате устройство, когато трябва да нахраните детето, да го преоблечете, да го приспите и т.н. Постепенното приучване към самостоятелност става по-лесно, когато детето е активен участник в това, което се случва с него. Освен това привикването към телефон при ежедневните дейности може да докара детето до свръхемоционални избухвания, ако в даден момент се окаже, че нямате устройство под ръка.

- Ограничете гледането на телевизия в присъствието на детето и не оставяйте включен телевизор, докато детето играе или когато се храните. Този фон разсейва детето и намалява ползата от играта и качеството на общуването с родителите.

- Бъдете пример – изключете звука на телефона си по време на вечеря и когато играете с детето, за да може времето, което прекарвате заедно, да бъде пълноценно.

Появата на дете винаги е вълнуващ момент и е съвсем естествено родителите да искат да споделят щастието си. Бъдете внимателни обаче със снимките, които публикувате в социалните мрежи – детето на гърне или по време на баня може да ви се струва много мило, но се замислете за реакцията му, когато порасне и открие, че тези интимни моменти са споделени онлайн. Също така не можете да бъдете сигурни дали тези изображения няма да попаднат в ръцете на недоброжелателни хора.



### **ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...**

**Американската педиатрична асоциация препоръчва децата до 18-месечна възраст да не използват дигитални технологии – освен за видеоразговори с близки и роднини.**



## 3-5 год.

Това е периодът, в който детето все по-ясно осъзнава, че е самостоятелна личност. То вече може да прави само много неща, а родителите имат по-скоро подкрепяща роля и насърчават автономността, вместо да правят всичко вместо него. Детето вече е способно да задържа вниманието си за по-дълго време върху определена дейност, разбира собствените си и чуждите емоции, използва речта, за да общува с околните. В тази възраст детето все по-активно си взаимодейства с връстници и кръгът на познатите постепенно се разширява извън семейството. Също така то вече има явни

предпочитания към определени занимания, игри, теми и т.н. Все така важно е родителят да продължава да прекарва качествено време с детето и да му осигурява разнообразие от дейности, така че то да опознава света от нови и различни гледни точки.

В тази възраст децата могат да изглеждат като същински дигитални гении – инсталират приложения, играят игри, търсят и често намират, каквото искат в интернет (дори като се възползват само от гласовото търсене). Това обаче не означава, че вече могат да са напълно самостоятелни в дигиталния свят и ролята на родителите продължава да е изключително важна и в тази област.

### ЕТО КАКВО Е ДОБРЕ ДА ЗНАЕТЕ КАТО РОДИТЕЛИ НА ДЕТЕ В ТАЗИ ВЪЗРАСТ...

- Заедно с детето съставете правила за използването на интернет и дигиталните технологии. В тази възраст децата разбират и могат да изпълняват прости правила, които са им били обяснени добре. Съгласете се за 3-4 неща в това отношение, които всеки член на семейството ще спазва – кога, как и за колко време ще се ползват устройствата. Не забравяйте, че примерът, който давате, е много по-ценен от думите, които казвате, и също, че е много важно правилата да идват. По възможност правилата трябва да идват и от двамата родители, за да знаят децата, че поставените граници са общо решение.

- Обръщайте внимание на това, което детето гледа онлайн, и се намесвайте там, където считате, че има нужда. Добре е предварително да се запознаете със съдържанието на определен клип или игра. Наблюдавайте поведението на детето, след като е играло някоя игра – превъзбужда ли се, променя ли си настроението? Ако считате, че дадено съдържание е неподходящо за него, обяснете му по разбираем начин защо мислите така. Имайте предвид, че след престой пред устройство децата стават много активни, защото имат нужда от движение.



- Стремете се да изградите връзки между онлайн и офлайн света. Ако детето научава нещо за животните чрез приложение, заведете го в зоопарка, за да може да ги види на живо. Ако учи цветовете, назовавайте ги заедно, докато сгъвате прането. Използвайте всяка възможност, за да свържете видяното онлайн с реалността и по този начин да стимулирате ученето и развитието.

- Програмите за родителски контрол все още могат да бъдат от полза. Обяснете на детето си, че ги използвате, за да бъде то в безопасност, както и за да регулират времето пред екрана, така че да остава време и за игра. Също така използвайте детските версии на популярните приложения и създайте детски профили, които имат специални защити. В последната част от този наръчник можете да намерите практически насоки в това отношение.

- Въздържайте се от това да давате телефона като награда или в ситуации, в които от детето се иска да прояви внимание, търпение и т.н. В тази възраст е важно детето да се научи да овладява и регулира емоциите си – тези умения ще му бъдат необходими занапред в детската градина, в училище и въобще в живота. Ако иска нещо, уморено е или е ядосано, опитайте да разберете каква е причината и помислете за алтернативна дейност. Оставете детето да изживее емоцията си – това му помага. Помогнете му да изгради стратегии за справяне с негативни



**Ситуации, в които детето се събира да играе с връстници (напр. отивате на гости, на детски рожден ден и т.н.), могат да са повод за неконтролно ползване на устройство и достъп до неподходящо съдържание (особено ако в групата има по-голямо дете). Уверете се, че заедно с другите родители сте постигнали съгласие за това колко и какво е подходящото съдържание за децата и поставяйте граници, където е необходимо. Разбира се, няма как непрестанно да сте до детето си, затова го научете как само да поставя граници и да избягва ситуацияите, които са му неприятни. Не се притеснявайте да отстоявате вашите граници, независимо че другите родители са на различно мнение, това помага на Вашето дете да разбере и изгради ценностите и принципите си.**

те емоции и го научете как да приема разочарованията.

- Използвайте интернет и устройствата, за да покажете на детето ползите от тях отвъд игрите и забавлението. Покажете му как резервирате хотел за следващата почивка, как проверявате времето, как търсите нова рецепта. Дори децата да изглеждат все още малки на тази възраст, те учат и запомнят много бързо и по този начин изграждате у тях практически нагласи към интернет и дигиталните техноло-

гии, които са в основата на дигитално-медийната грамотност.

- Имайте предвид, че ако имате дете на възраст 3-5 години и дете на по-голяма възраст, е твърде възможно по-малкото дете да се влияе силно от по-голямото по отношение на интернет и дигиталните устройства, т.е. да гледа съдържание, което не е подходящо за възрастта му. Говорете и с него, и с батко му/кака му, за да уточните какво е позволено за детето на съответната възраст.



#### **ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...**

Това е възрастта на детските страхове. Бъдете внимателни със страшните клипчета и игри и ограничавайте екранното време преди лягане. Ако се случи така, че детето ви се изплаши, поговорете с него, за да разберете какво се случва, дайте му възможност да рисува, да играе с пластилин или играчки, за да изрази страховете си. Важно е, когато говорите с него, да го изслушате, да се постараете да разберете чувствата му и да не бързате да давате готови решения, съвети или поуки. Децата в тази възраст не чуват "НЕ", така че се постарайте да давате ясни и утвърждаващи послания, например „Можеш да ми вземаш телефона само с мое разрешение“, вместо „Не ми пипай телефона!“ .

Ако страховете на детето ви притесняват, обърнете се към детски психолог.

## 6-7 год.

Тази възраст е ключова в развитието, тъй като обикновено тогава децата тръгват на училище, където попадат в по-различно обкръжение. Те вече се социализират по-интензивно, от тях се очаква да изпълняват по-сложни задачи, по-последователно да се придържат към правилата. Всичко това предполага развиването на самостоятелност, умения за общуване и справяне с проблемите. Въображението, макар и все още активно, постепенно започва да отстъпва място на логиката и разума. Обикновено в този период децата имат огромното желание да се справят добре и да печелят одобрението на околните. Постепенно те започват да осъзнават, че другите хора също имат свои мисли, чувства, различна гледна точка и това разбиране ги прави по-успешни в общуването. Въпреки всички този напредък, децата все още имат нужда от подкрепата на родителите си, а в живота им на тази възраст се появява и още един значим възрастен – учителят.

Дори до този момент по някаква причина детето да не е използвало интернет и дигитални технологии, при тръгването на училище най-вероятно ще попадне в компания, в която те се използват. Децата обичат да обсъждат нови приложения, игри, какво е модерно и интересно в интернет и т.н. Също така част от образователния процес е дигитализирана, което може да наложи използването на интернет и дигитални технологии. Ето какво е добре да запомните, ако сте родител на дете в тази възраст:

- Колкото повече порастват децата, толкова по-самостоятелни стават. Приемете, че не можете във всеки един момент да контролирате това, което се случва с детето, включително онлайн. За сметка на това можете да го научите как само да се справя в определени ситуации и че винаги може да се обърне към Вас, ако има нужда от съдействие.
- Преговаряйте правилата за ползване на интернет и устройства вкъщи. Ако смятате, че дадено правило вече не Ви върши работа, променете го. Ако като 3-4-годишно детето е имало право на не повече от 30 минути дневно пред екрана, то сега може би му се налага да използва интернет за училище или за някой курс, на който ходи – можете да увеличите времето за ползване на устройство. Бъдете гъвкави според потребностите на Вашето семейство. Отново – нека и Вие, и партньорът ви да дадете ясен знак на децата, че правилата са общи за всички и че и двамата одобрявате зад тези правила.
- Ако детето трябва да използва интернет за задачи, свързани с училище, уроци и т.н., подкрепяйте го. Така у него ще се затвърди идеята, че интернет и устройствата не служат само за забавление, а могат да бъдат и много полезни. Потърсете и му покажете приложения, които са с образователна стойност и могат да му бъдат от полза. Когато детето умее да чете и да пише, то има достъп до много повече информация.



- В тази възраст може да се появи разговорът за социалните мрежи (напр. Viber, Facebook). Ако детето Ви иска да има профил, оставете го да обясни своите доводи. Ако не сте съгласни то да използва социални мрежи и/или определени сайтове, обяснете му защо. Ако сте съгласни, направете профила заедно и се уверете, че сте го настроили така, че да бъде максимално защитен. Обърнете внимание на това до кого достига споделеното съдържание, каква лична информация се вижда в профила и т.н. Все пак имайте предвид, че почти всички социални мрежи забраняват регистрацията на лица под 14-годишна възраст и това е направено с оглед гарантиране на безопасността на децата.

- Уверете се, че сте обсъдили използването на интернет и дигиталните технологии с детската градина и училището. Поинтересувайте се от това каква е тяхната позиция по този въпрос и инициирайте този разговор с останалите родители. Поговорете за това позволени ли са телефоните на територията на учебното заведение, кога и как родителите могат да се свързват с децата си, какви снимки на децата могат да се качват онлайн... Когато децата получават еднакви послания, за тях е по-лесно да се ориентират в света.

- Не забравяйте, че балансът между офлайн и онлайн заниманията продължава да бъде от изключително значение, за да може детето да се развива пълноценно.



Често това е възрастта, в която родителите (или роднините – когато правят подарък например) решават детето да има собствено устройство. Това има своите плюсове и минуси. Личният телефон позволява бърза връзка с детето, но безконтролното му ползване крие своите рискове. Те могат да са свързани както с попадане на вредно и неподходящо съдържание, така и с това детето да направи голяма сметка, да повреди или изгуби устройството или пък да посвещава твърде много от времето и вниманието си на устройството. Изговорете правилата за ползване на собственото устройство и се възползвайте от опциите за родителски контрол. Добре е в тази възраст мобилните данни да са ограничени или въобще да не се използват навън.

## ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ

Как да създадем работещи семейни правила за употреба на интернет и дигитални технологии?

1. Изберете правилата заедно – когато всички членове на семейството са включени в процеса, спазването на правилата впоследствие е много по-вероятно. Колкото и малки да са децата, изслушайте мнението им.
2. Определете кратки и ясни правила и ги поставете на видно място къщи.
3. Формулирайте правилата по възможно най-позитивния начин, а не като забрани – съсредоточете се върху това, което е позволено, а не върху това, което е забранено – напр. вместо „Не използваме интернет и устройства в спалните“ запишете „Използваме интернет и устройства само в общите помещения/хола“.
4. Договорете последствията, ако някой не спазва правилата – уверете се, че правилата ще бъдат валидни за всички членове на семейството – децата са много чувствителни към неспазването им, макар самите те понякога да ги прекрочват. Ако вие не спазвате правилата, скоро и самите деца ще започнат да ги нарушават.
5. Споразумейте се за изключенията – обсъдете дали правилата ще важат, когато пътувате с колата или сте на гости например.



### НЯКОЛКО ИДЕИ ЗА СЕМЕЙНИ ПРАВИЛА:

1. Когато използваме устройство, си почиваме на всеки 20 минути.
2. Вечер изключваме устройствата след ... часа.
3. Когато се храним, устройствата си почиват.

И тъй като всяко семейство е различно – изберете тези правила, които са най-важни за вас и които ще ви бъдат полезни.

## НАСИЛИЕТО В МЕДИИТЕ

Децата се сблъскват с насилие ежедневно – на улицата, онлайн, по телевизията... Често на пръв поглед безобидни детски филмчета и игри всъщност съдържат някаква форма на насилие. Съвсем логично е и като родител да си зададете въпроса какво се случва с детето, ако то гледа подобно съдържание, особено ако е по-реалистично и експлицитно.

Не може да се твърди, че има един единствен фактор, който води до агресивни прояви у децата. Някои деца, особено по-големи, играят игри, които включват насилие, но не се държат по подобен начин в реалния живот. Факт е обаче, че прекомерното излагане на подобно съдържание, особено в ранна възраст, може да доведе до т. нар. десензитизация – насилието и агресията постепенно започват да се приемат като нормална реакция. Наред с това, възможно е децата просто да се изплашат от това, което са видели. Какво можете да направите като родители в подобна ситуация...

- Развивайте емоционална интелигентност у детето – говорете с него за начина, по който се чувства, когато гледа такова съдържание – напр. „Това клипче ми изглеждаше доста страшно, а на теб?“, „Стана ми мъчно за онзи човек, който пострада. Ти как се почувства?“. Оставете пространство, в което детето да изрази преживяванията си.

- Развивайте емпатия – задавайте въпроси на детето относно това как „жертвата“ се е почув-

ствала, какво би било, ако това се случва в реалния живот...

- Говорете за последствията – правете ясно разграничение между онлайн и офлайн света – в детското филмче да спънеш някого може да е забавно, но на живо човек може да падне и да се удари много лошо. Говорете с детето за това, че насилието в реалния живот има реални последици.

- Насилието не е шега, нито безнаказано – обяснете на детето, че във филмите актьорите имат роля и много често нещата не се случват така в реалния живот. Говорете за това, че в рисуваните филмчета могат да бъдат изобразени много неща, които всъщност не са истински.

- Успокоявайте детето – възможно е по-малките деца силно да се уплашат, ако гледат или чуват за някакъв акт на насилие. Уверете го, че то и близките му са в безопасност. Чрез офлайн игри и разговори му позволете да изрази емоциите, за да може да се справи с тях.

## КАКВО Е PEGI (PAN EUROPEAN GAME INFORMATION)?

Паневропейската информация за игрите (PEGI) е европейска система за категоризиране на съдържанието на видеоигрите. Създадена е от Европейската федерация за интерактивен софтуер и е приета в 35 държави, включително и в България. Системата се поддържа и от по-голямата част от производителите на видеоигри

като Sony, Microsoft и Nintendo и др. След подробна оценка всяка игра може да попадне в една от петте категории според минималната препоръчителна възраст:



Играта е подходяща за всяка възраст и не следва да съдържа звуци или изображения, които могат да уплашат малките деца. Приемлива е много лека форма на насилие, в хумористичен контекст. Играта не бива да съдържа вулгарен език.



Играта може да съдържа сцени или звуци, които да уплашат по-малките деца. Възможни са много леки форми на насилие (подразбиращо се, не-детайлно, нереалистично).



Игрите в тази категория включват малко по-експлицитни сцени на насилие към фантастични герои и нереалистично насилие към човекоподобни герои. Съдържанието може да включва сексуални намеци, сексуално позиране и/или хазарт. Вулгарният език е в лека форма.



Игрите попадат в тази категория, когато съдържанието включва насилие и/или сексуални действия, които са изобразени по начин, съответстващ на реалността. Възможно е играта да включва по-екстремен вулгарен език, както и да изобразява употреба на тютюн, алкохол и/или наркотици.



Тази категория се използва, когато играта изобразява грубо насилие, явно безпричинни убийства или насилие към герои, които не могат да се защитят. Употребата на наркотици и експлицитните сексуални сцени също попадат в тази категория.

### PEGI предлага и предупреждения за даден вид съдържание в игрите, както следва:



- 1/ Секс
- 2/ Дискриминация
- 3/ Насилие
- 4/ Играта може да се играе онлайн
- 5/ Наркотици
- 6/ Страх
- 7/ Хазарт
- 8/ Вулгарен език

Можете да търсите тези обозначения, когато сваляте дадена игра в Google Play или App Store.

Ако искате да проверите в коя категория попада дадена игра или да прочетете повече за PEGI, можете да посетите техния сайт: <https://pegi.info/>

## YOUTUBE KIDS

В стандартния YouTube има много съдържание, неподходящо за деца, затова е създадена неговата алтернатива за деца - YouTube Kids. В YouTube Kids могат да се намерят много познати детски песни и приказки, анимационни филмчета, както и образователни канали.

Докато децата са малки, родителите отговарят за това какво съдържание попада в ръцете им. Много бързо обаче децата се учат коя е иконката на любимото им приложение и как изглеждат повечето клипове. От ранна възраст те могат бързо да се научат сами да боравят с приложението, като е възможно дори да използват гласово търсене.

Когато изтеглите приложението, Вие избирате роля – „Аз съм дете“ или „Аз съм родител“. Първоначално трябва да въведете своя (родителски) профил, който използвате в Google, за да можете да управлявате детския такъв. Можете да направите отделни профили за всяко свое дете така, че то да получава определено съдържание според възрастта си. Имате възможността и сами да подберете каналите и клиповете, които детето ви да гледа. YouTube Kids ви предлага различни опции за родителски контрол:

- Виждате какво гледа детето Ви;
- Блокирате и докладвате определени видеоклипове и/или цели канали;
- Използвате таймер, с който ограничавате ек-

ранното време на детето и създавате правила за ползване на самото приложение. При изтичане на времето детето Ви ще получи предупреждение, че времето му изтича („Остават ти 5 минути“).

Когато настъпи моментът детето Ви да използва телефон или таблет, препоръчваме Ви да деинсталирате YouTube, който може да е фабрично инсталиран, и да го заместите с YouTube Kids. Използвайте вече създадения му профил и му покажете как може да докладва съдържание, което го кара да се чувства зле.

Детската версия на YouTube също съдържа реклами – те са специално подбрани, така че да са подходящи за деца, и не отвеждат към външни сайтове или директни покупки, ако бъдат натиснати, но все пак имайте едно наум за тях.

Прочетете повече на:

<https://www.youtube.com/kids>

<https://support.google.com/youtubekids>

## РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛ

Инсталирането на програми за родителски контрол или използването на опциите на смартфоните за тази цел може да ограничи рисковете от ползване на устройства от деца. Използването на подобни програми обаче задължително трябва да е съпроводено с разговор с детето за необходимостта от тях и за ролята на родителя в осигуряване на безопасността му.



Повечето модели смартфони предлагат някакви опции за родителски контрол и ограничаване на функциите им. За да ги използвате, е необходимо да се „разровите“ в настройките...

## IOS

За устройствата с тази операционна система, отворете **Settings** и след това **Screen Time**. Това е мястото, откъдето можете да настроите устройството:

- Ограничете съдържанието, до което детето има достъп (**Content & Privacy Restrictions -> Content Restrictions**)
- Ограничете инсталирането на приложения и покупките в тях (**Content & Privacy Restrictions -> iTunes & App Store Purchases**)
- Ограничете достъпа до вградените приложения (**Content & Privacy Restrictions -> Allowed Apps**)
- Ограничете онлайн съдържанието (**Content & Privacy Restrictions -> Content Restrictions -> Web Content**)
- Ограничете използването на **Siri** (**Content & Privacy Restrictions -> Content Restrictions -> Siri**)
- Ограничете игровия център (**Content & Privacy Restrictions -> Content Restrictions -> Game Center**)
- Управлявайте настройките на поверителността (**Content & Privacy Restrictions -> Content Restrictions -> Privacy**)
- Задайте времето, за което може да бъде използвано устройството (**Screen Time ->**

## **Downtime, App Limits, Set Up Screen Time for Family**)

Повече информация можете да откриете тук: <https://support.apple.com/en-us>

## ANDROID

Самата операционна програма няма включени опции за родителски контрол, подобно на iOS. За сметка на това можете да настроите функционирането на приложението Google Play, откъдето се свалят приложения. Можете да настроите приложението за всеки отделен профил, който имате на устройството.

1. Отворете приложението Google Play
2. В горния ляв ъгъл натиснете Меню Родителски контроли.
3. Включете родителските контроли.
4. Създайте PIN, чрез който да предотвратите промяната на родителските контроли от други хора.
5. Изберете съдържанието, до което искате детето Ви да има достъп.

Повече информация можете да откриете тук: <https://support.google.com/googleplay/answer>

Имайте предвид, че подобни функции се обновяват много често, затова е добре да следите тенденциите.

За актуална информация винаги можете да се свържете с Консултативната линия за онлайн безопасност на тел. 124 123 или на [www.safenet.bg](http://www.safenet.bg)



## FAMILY LINK

Family Link е приложение на Google за Android и iOS устройства, чрез което родителите могат от една страна да са по-информирани за начина, по който детето им използва устройството, от друга – да го насочват и да поставят здравословни граници.

### За какво можете да използвате Family Link?

- Подбирате подходящо за детето съдържание.
- Следите и контролирате времето на ползване на устройството.
- Можете дистанционно през вашия телефон да настройвате и заключвате устройството.
- Имате информация за местоположението на детето.

### Как да настроите Family Link?

1. За да използвате Family Link, трябва да свалите приложението от Google Play или App Store както на Вашето устройство, така и на това на детето Ви.
2. Изберете съответно кой ще използва устройството – дете/тийнейджър или родител.
3. Създайте профил (имейл) на детето си, като следвате инструкциите – Family Link позволява да бъдат създадени профили на деца под минималната възраст за съответната държава (за България тази възраст е 16). За да потвърдите, че сте родител, може и да се наложи да въведете номера на банковата си карта. Приложе-

нието не следва да Ви таксува, нито детето Ви ще може да извършва неоторизирани покупки.

4. На устройството на детето въведете неговия профил в Google, инсталирайте Family Link и следвайте инструкциите за окончателно свързване на двете устройства.

5. Имайте предвид, че за устройствата на децата Ви приложението работи само с Android версия 7.0 (Nougat) и нагоре. Устройствата с Android версия 5.0 и 6.0 (Lollipop and Marshmallow) също могат да поддържат програмата, но е възможно да имате затруднения. За устройствата на родителите - Android версия 5.0 (Lollipop) и нагоре, както и iOS9 и нагоре.

6. Пълноценното ползване на приложението може да се случи само когато и двете устройства са свързани с интернет.

**Повече информация можете да откриете тук:**  
[https://families.google.com/intl/bg\\_ALL/familylink](https://families.google.com/intl/bg_ALL/familylink)

**За допълнителна информация или за съдействие за активиране на приложението винаги можете да се свържете с Консултативната линия за онлайн безопасност на тел. 124 123 или на [www.safenet.bg](http://www.safenet.bg)**

# ДИГИТАЛНО-МЕДИЙНА ГРАМОТНОСТ

*лесно, като игра*

## НАРЪЧНИК ЗА РОДИТЕЛИТЕ

ДЕЦАТА ОТ 0 ДО 7 ГОДИНИ И ИНТЕРНЕТ.  
НАРЪЧНИК ЗА РОДИТЕЛИ

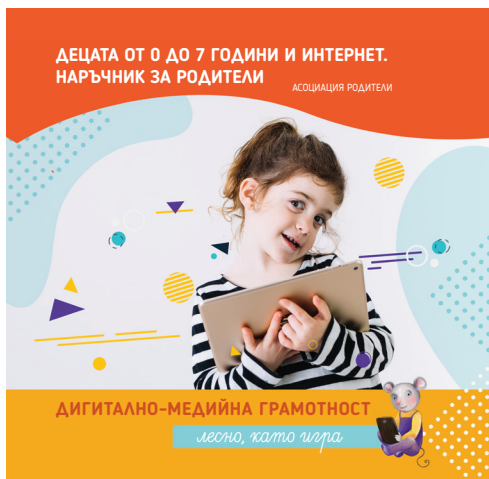
АСОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛИ

ДИГИТАЛНО-МЕДИЙНА ГРАМОТНОСТ  
*лесно, като игра*



**+** **КНИЖКА ЗА  
ДЕЦАТА**

Семейният комплект „Дигитално-медийна грамотност - лесно като игра“ е част от проекта „Грамотни деца в дигиталния свят - развиване на дигитално-медийната грамотност на децата в доучилищна възраст“, който се изпълнява с подкрепата на Обществен борд на TELUS International България.



Семейният комплект „Дигитално-медийна грамотност - лесно като игра“ е част от проекта „Грамотни деца в дигиталния свят - развиване на дигитално-медийната грамотност на децата в доучилищна възраст“, който се изпълнява с подкрепата на Обществен борд на TELUS International България.

**Текст за родителите:**  
Асоциация Родители

**Дизайн:**  
Лиляна Дворянова

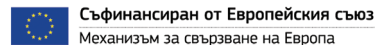
**Издател:**  
Асоциация Родители



Книгата е издадена  
със съдействието на:



Да бъдеш  
**Баща**



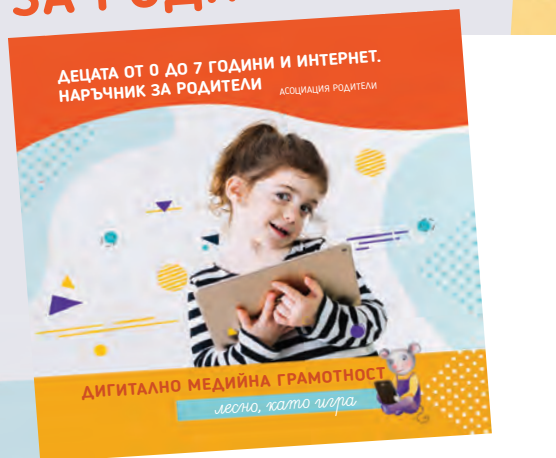
**sofenet.bg**

**OAK**  
FOUNDATION

# ДИГИТАЛНО-МЕДИЙНА ГРАМОТНОСТ

*лесно, като игра*

## НАРЪЧНИК ЗА РОДИТЕЛИТЕ



**+ КНИЖКА ЗА  
ДЕЦАТА**

 **TELUS**  
International

Community Board  
Bulgaria

Да бъдеш  
**Баща**

**safenet.bg**

**OAK**  
FOUNDATION



Съфинансиран от Европейския съюз  
Механизъм за свързване на Европа

