

# Wakacyjna Umowa Samodzielności Cyfrowej

Wspólny dokument rodzica i dziecka na czas wakacji

## Rozdział 1. Nasze wakacyjne cele

---

Zanim ustalimy zasady dotyczące technologii, chcemy zastanowić się, jak mają wyglądać nasze wakacje.

Technologia jest ważnym elementem codziennego życia, ale nie chcemy, aby była jedynym sposobem spędzania czasu.

Dlatego wspólnie ustalamy, czego chcemy się nauczyć, jakie miejsca odwiedzić, jakie aktywności rozwijać i jakie wspomnienia stworzyć.

**Nasze cele wakacyjne:**

## Rozdział 2. Przygotowujemy nasze urządzenia

---

Zanim rozpoczną się wakacje, wspólnie sprawdzamy ustawienia urządzeń.

Nie robimy tego po to, żeby śledzić dziecko. Robimy to po to, aby ograniczyć dostęp zagrożeń do dziecka.

Tak samo jak zamykamy drzwi domu czy uczymy zasad ruchu drogowego, tak samo możemy przygotować telefon, tablet lub komputer do bezpieczniejszego korzystania.

### Nasze sprawdzone ustawienia

- ustawienia prywatności
- ustawienia lokalizacji
- zabezpieczenia kont
- odzyskiwanie haseł
- ustawienia aplikacji
- narzędzia ochrony rodzicielskiej
- ustawienia powiadomień
- ustawienia widoczności profilu
- weryfikacja dwuetapowa
- lista zaufanych kontaktów

Jeżeli korzystamy z Family Link<sup>1</sup> lub podobnych narzędzi, rozmawiamy o tym, jakie informacje są widoczne dla rodziców, jakie pozostają prywatne i po co korzystamy z poszczególnych funkcji.

### Więcej:

---

<sup>1</sup>Jeżeli korzystamy z Family Link lub podobnych narzędzi, rozmawiamy również o tym: jakie informacje są widoczne dla rodziców, jakie informacje pozostają prywatne, po co korzystamy z poszczególnych funkcji. Naszym celem nie jest kontrolowanie dziecka. Naszym celem jest utrudnianie dostępu do dziecka osobom, treściom i sytuacjom, które mogą być dla niego szkodliwe.

## Rozdział 3. Tworzymy własną listę czerwonych flag

---

Jedną z najważniejszych umiejętności w internecie jest rozpoznawanie sytuacji, które powinny wzbudzić niepokój. Nie chcemy uczyć się gotowych odpowiedzi. Chcemy nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze.

Przykłady: prośby o zachowanie tajemnicy, przymuszanie do zmiany komunikatora, propozycje prezentów lub walut, wymóg ciągłej, szybkiej dostępności, nadmierne komplementy od nieznajomych, prośby o prywatne materiały, próby wywoływania winy, strachu, przesyłanie linków do nieznanych witryn.

Nasza sytuacja ostrzegawcza	Dlaczego może być niebezpieczna?	Co robimy?


## Rozdział 4. Ćwiczymy trudne sytuacje zanim się wydarzą

---

Strażacy ćwiczą pożary. Ratownicy ćwiczą wypadki. Piloci ćwiczą awarie. My również możemy przećwiczyć sytuacje, które mogą wydarzyć się w internecie.

### Nasze przećwiczone sytuacje

- ktoś prosi o zdjęcie
- ktoś zaczyna grozić
- ktoś próbuje manipulować emocjami
- ktoś podszywa się pod inną osobę
- trafiamy na niepokojące treści
- ktoś namawia do przeniesienia rozmowy gdzie indziej
- ktoś prosi o dane, adres, szkołę lub lokalizację
- ktoś próbuje zawstydzić dziecko albo wzbudzić poczucie winy

**Więcej:**

## Rozdział 5. Tworzymy nasz wakacyjny plan korzystania z technologii

---

Nie zaczynamy od pytania: „Ile godzin dziennie?”

Zaczynamy od pytania: „Jak chcemy spędzić wakacje?” Dopiero później zastanawiamy się, ile miejsca w tym planie zajmuje ekran.

Nasza aplikacja lub aktywność cyfrowa	Maksymalny czas jednej sesji	Maksymalny czas dziennie

## Rozdział 6. Budujemy wakacje również poza ekranem

---

Ekran może być świetną rozrywką. Nie powinien jednak być jedyną. Dlatego tworzymy listę rzeczy, które chcemy zrobić poza światem cyfrowym.

### Nasze aktywności poza ekranem

- jazda na rowerze
- spacer
- sport
- fotografia aparatem bez ekranu, np. Instax/Polaroid
- rysowanie
- składanie modeli samochodów, czołgów lub statków
- malowanie figurek
- planszówki
- gotowanie
- majsterkowanie
- nauka nowej umiejętności
- prowadzenie wakacyjnego dziennika

**Więcej:**

## Rozdział 7. Odkrywamy świat poza internetem

---

Internet pokazuje nam świat. Wakacje dają okazję, aby zobaczyć go na własne oczy. Tworzymy listę muzeów, wystaw, parków, zamków, skansenów, centrów nauki i innych ciekawych miejsc w okolicy.

### Nasze typy miejsc do odkrycia

- muzea
- centra nauki
- wystawy
- zamki
- forty
- skanseny
- parki narodowe
- rezerваты
- lokalne wydarzenia
- biblioteki lub mediateki

### Nasza lista odkrywców

Nasze miejsce	Termin	Ocena po wizycie

## Rozdział 8. Czytanie za ekranowanie

---

W naszej rodzinie czytanie nie jest karą ani obowiązkiem. Traktujemy je jako inwestycję w rozwój.

Możemy wspólnie ustalić, że przeczytanie wybranych książek daje dodatkowy czas na wybrane aktywności ekranowe.

### Nasza wakacyjna lista książek

Nasz tytuł	Przeczytana	Dodatkowy czas

## Rozdział 9. Nasz dzień offline

---

Raz w tygodniu wybieramy dzień lub część dnia, podczas którego świadomie ograniczamy internet i media społecznościowe.

Nie po to, aby udowodnić, że technologia jest zła. Po to, aby sprawdzić, ile ciekawych rzeczy możemy zrobić bez niej.

### Nasze pomysły na dzień offline

- sobota bez internetu mobilnego
- niedziela bez internetu mobilnego
- rodzinny spacer bez telefonów
- wspólne gotowanie
- wycieczka poza miasto
- planszówki
- kino domowe bez telefonu w ręku
- dzień z aparatem zamiast telefonu

**Więcej:**

## Rozdział 10. Nasz wakacyjny projekt

---

Każde wakacje warto zakończyć czymś, co pozostanie z nami na dłużej niż kolejny obejrzyany film lub kolejna godzina spędzona online.

Dlatego wybieramy jeden większy projekt, który będziemy realizować przez całe wakacje.

### Nasze pomysły na projekt

- złożenie modelu
- malowanie figurek
- album fotograficzny
- kronika wakacji
- nauka pierwszej pomocy
- własny projekt techniczny
- nauka gotowania
- nauka fotografii
- własna gra planszowa
- mały projekt ogrodniczy lub balkonowy

**Więcej:**

## Podpisy

---

Data:

Podpis dziecka:

Podpis rodzica/opiekuna: