RAMYBĖ TĖVAMS: VAIKO TELEFONO APSAUGA

Praktinis 15 min. gidas, nustatymų instrukcijos ir šeimos sutartis | e-kursai.pro

1. ĮVADAS IR GREITASIS VAIKO ĮRENGINIO AUDITAS

Šio gido tikslas nėra sekti ar varžyti vaiką – tai saugumo ir sveikų skaitmeninių įpročių ugdymo įrankis. Atlikite 1 minutės auditą (atsakykite į 3 klausimus):

1. Ar vaiko telefone įjungtas ekrano laiko ribojimas ir Miego režimas (kad naktį telefonas būtų blokuojamas)?
2. Ar žaidimuose ('Roblox') ir programėlėse užrakinti mokėjimai bei tiesioginės žinutės iš nepažįstamųjų?
3. Ar esate pasirašę aiškų susitarimą dėl taisyklių prie ekranų ir telefono krovimo naktį?

2. TELEFONO VALDYMAS IR LAIKO LIMITAI

Android: „Google Family Link“	Apple (iPhone / iPad): „Screen Time“
• **Paskyros susiejimas:** Įsidiekite „Family Link“ į savo telefoną ir prijunkite vaiko paskyrą. • **Miego režimas:** Nustatykite, kad vaiko telefonas užsirakintų nuo 21:00 val. iki 07:00 val. • **Pirkimų blokavimas:** Skiltyje „Google Play“ įjunkite reikalavimą gauti tėvų patvirtinimą pirkimams.	• **Apsaugos įjungimas:** Nustatymai ➔ Screen Time ➔ „This is My Child's iPhone“. • **Turinio ribojimai:** Įjunkite Content & Privacy Restrictions, užblokuokite In-App Purchases. • **Slaptažodis:** Nustatykite 4 skaitmenų kodo slaptažodį, kurio vaikas nežino.

3. POPULIARIAUSIŲ ŽAIDIMŲ IR TINKLŲ APSAUGA

Programėlė	Rizikos taškas	Greitasis nustatymas (Sprendimas)
Roblox	Nepažįstamųjų žinutės, pirkimai žaidimo valiuta (Robux).	Settings ➔ Privacy ➔ **Who can message me? ➔ Nobody**. Apsaugokite nustatymus tėvų PIN kodu.
TikTok	Viešas profilis, nepageidaujamos žinutės, per ilgas naršymas.	Settings ➔ Privacy ➔ **Private Account (Įjungta)**. Prijunkite paskyrą per Family Pairing.
Discord	Nekontroliuojami serveriai, tiesioginės žinutės iš nepažįstamųjų.	User Settings ➔ Privacy & Safety ➔ išjunkite **„Direct Messages from server members“**.

4. ŠEIMOS SKAITMENINIO ELGESIO SUTARTIS (ŠABLONAS)

Pasirašykite šią sutartį kartu su vaiku ir pakabinkite matomoje vietoje. Tai padeda išvengti kasdienių konfliktų dėl ekranų.

ŠEIMOS SKAITMENINIŲ TAISYKLIŲ SUSITARIMAS

Mes, Tėvai, pasižadame:
1. Rodyti gerą pavyzdį ir nenaudoti telefono valgio metu bei bendraujant šeimoje.
2. Išklausyti vaiką, jei jis internete susidūrė su kažkuo gąsdinančiu ar neaiškiu, netaikant bausmių.

Aš, Vaikas, pasižadu:
1. Laikytis sutarto ekrano laiko ir nakties metu telefoną krauti svetainėje/koridoriuje, o ne miegamajame.
2. Niekada neatskleisti savo slaptažodžių, adreso ar mokyklos nepažįstamiems asmenims internete.
3. Neatsisiųsti mokamų žaidimų ar priedų be išankstinio tėvų atsiklausimo.

Sutarties pasirašymo data: _____

Tėvų parašas: _____ Vaiko parašas: _____

5. KONTROLINIS NUSTATYMŲ SĄRAŠAS (CHECKLIST)

Atlikta?	Nustatymas / Veiksmas	Pastabos ir tikslas
[ ]	Įjungta „Family Link“ arba „Screen Time“ tėvų kontrolė	Užrakinti pirkimai ir nustatyti laiko limitai
[ ]	„Roblox“ žinutės pakeistos į „Nobody“	Nepažįstamieji negali rašyti vaikui
[ ]	„TikTok“ profilis padarytas privačiu	Tik pažįstami mato vaiko įkeliamą turinį
[ ]	„Discord“ išjungtos tiesioginės žinutės	Saugumas bendruomenių serveriuose
[ ]	Šeimos skaitmeninė sutartis pasirašyta	Pakabinta matomoje vietoje namuose

Daugiau praktinių gidų, šablonų ir mikromokymų skaitmeniniams įgūdžiams:
Apsilankykite **www.e-kursai.pro** – Tavo skaitmeninio tobulėjimo ir mokymosi platforma.