



Univerza v Mariboru
Fakulteta za elektrotehniko,
računalništvo in informatiko



Kako lahko vaš otrok postane odgovoren digitalni državljan?

Varna uporaba mobilnih telefonov in računalnikov

Marko Hölbl

Univerza v Mariboru,
Fakulteta za elektrotehniko, računalništvo in informatiko

1



Vsebina delavnice

■ Problem in priporočila

- Problem prekomerne uporabe el. naprav
- Priporočila in namigi
- Pristop „Dogovor z otrokom“

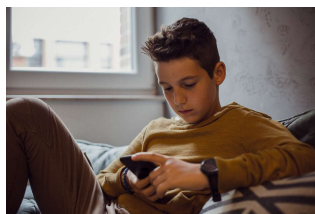
■ Orodja in ukrepi

- Android – Google Family Link
- iPhone – Screen time
- Windows 10 Starševski nadzor (Parental Control)

2

Problem prekomerne uporabe el. naprav

- TV
- Tablice
- Telefoni
- Računalniki



3

Smernice – predšolski otroci

- Priporočila Ameriške akademije za pediatrijo
- Pri otrocih **mlajših od 18 mesecev se izogibajte uporabi** vseh elektronskih naprav (televizija, računalnik, tablica in pametni telefon).
- Med **18. in 24. mesecem** je priporočljiva **uporaba elektronskih naprav le v primeru video pogovorov** (npr. Skype).
 - Če želite otrokom starim od 18 do 24 mesecev predstaviti elektronske naprave, izberite kvalitetne vsebine in uporabljajte naprave skupaj z otrokom.
 - V tej starostni skupini se **izogibajte individualni uporabi elektronskih naprav.**
- Ni potrebe, da otrokom prezgodaj predstavite elektronske naprave. Uporaba le-teh je izjemno enostavna, tako da jih otroci hitro usvojijo, ko pričnejo z njihovo uporabo.



Vir: AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5), 1-6. doi:10.1542/peds.2016-2591

4

Smernice – predšolski otroci

- Za **otroke** stare **med 2 in 5 let** omejite uporabo vseh elektronskih naprav na **skupno eno uro** dnevno, pri čemer izberite kvalitetne vsebine.
 - Naprave uporabljajte skupaj z otrokom, pri tem pa mu pomagajte razumeti vsebino in prenesti usvojeno znanje v svet okoli njih.



Vir: AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5), 1-6. doi:10.1542/peds.2016-2591

5

Smernice – WHO

- 0-2 leti
 - Nič
- 2-5 let
 - 1 ura
- 6-12 let
 - 2 uri
- 13-18 let
 - Tudi 2 uri



6

Smernice – Logout Safe.si

Vsa časovna priporočila predstavljajo **priporočeno povprečno uporabo zaslonov v prostem času.**

Če ima otrok specifične težave, PRILAGODITE UPORABO ZASLONOV OCENI STROKOVNJAKA.

0-2 leti	2-5 let	6-9 let	10-12 let	13-18 let
BREZ ZASLONOV	MANJ OD 1 URE NA DAN nanašajoče s starostjo	DO 1 URE NA DAN	DO 1,5 URE NA DAN	DO 2 URI NA DAN
OTROK VAS OPAZUJE. Ne uporabljajte naprav, ko ste z njim (predvsem med dojenjem, hranjenjem in usipavanjem)	STARŠI STE OTROKU ZOLED. Omejite svojo uporabo naprav, ko ste z njim.	POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI: Kdaj, koliko in kaj? BODITE ZOLED s svojo uravnoteženo rabo naprav.	POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI: Kdaj, koliko in kaj? BODITE ZOLED s svojo uravnoteženo rabo naprav.	POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI: Kdaj, koliko in kaj? BODITE ZOLED s svojo uravnoteženo rabo naprav.
OTROK POTREBUJE VAŠO POLNO POZORNOST. Čim več stika iz obli v obli	OTROK NAJ BO PRED ZASLONOM LE V VAŠEM SPREMSTVU.	Samostojna uporaba naj bo le izjema (npr. delo za šolo)	Redno se pogovarjajte o otrokovih aktivnostih pred zasloni in jih v dogovoru z njim spremljajte	Z mladostnikom se redno pogovarjajte o njegovih aktivnostih pred zasloni
Skupaj z otrokom glejte slikanice, prepevajte, se igrajte, ustvarjajte. Otroku berite!	Otrok potrebuje vašo pozornost, pristne stike, gibalne in domišljiske igre, raziskovanje v fizičnem okolju.	Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. OTROKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.	Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. OTROKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.	Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. OTROKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.
ZASLON NI VARUŠKA. Zaslonov ne uporabljajte za pomnjanje, usipavanje ali preusmeritev pozornosti (privajanje na karkoli, umivanje zob, hranjenje, ...)	Čas pred zasloni naj bo domenej prečesem DRUŽABNI STIKOM (npr. videoklicem s starimi starši).	Otrok NAJ NIMA LASTNEGA PAMETNEGA TELEFONA ALI TABLICE, lahko pa uporablja enostaven telefon brez dostopa do interneta.	Če otrok uporablja pametni telefon, naj ne bo lastnik naprave.	Mladostnik naj čim dlje ne bo lastnik pametnega telefona, ki ga uporablja.
ZASLON NI VARUŠKA. Zaslonov ne uporabljajte za pomnjanje, usipavanje ali preusmeritev pozornosti (privajanje na karkoli, umivanje zob, hranjenje, ...)	ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo!	ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo!	ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo!	NAJSTNIKNE LAHKO zasloni in vsebine ZASVOJILJO. Bodite pozorni! Za mlajše od 15 let je priporočljivo nameščanje iger/aplikacij le z vašo vednostjo ali v vaši navzočnosti.
Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.	Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.	Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.	Nameščanje aplikacij/ iger naj bo le z vašo navzočnostjo.	

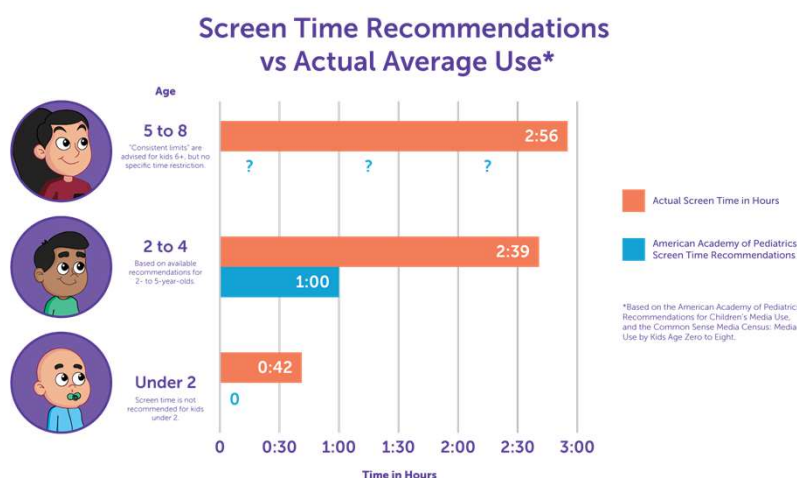
NE UPORABLJAJTE ZASLONOV ZA NAGRAJEVANJE ALI KAZNOVANJE OTROKA!

Vir: https://safe.si/sites/default/files/smernice_za_uporabo_zaslonov.pdf

7

Realnost je drugačna

- 5-8 letniki
 - Dejansko skoraj 3 ure
- 2-4 letniki
 - Priporočeno
 - Povprečno dejansko 2ur 40 min
- Otroci pod 2 letoma
 - Naj ne bi uporabljali naprav
 - Dejansko uporabljajo skoraj 45 minut



8

Problem prekomerne uporabe el. naprav

■ Podatki ameriškega CDC-ja

- 8-10 letniki
- 11-14 letniki



9

Kako se s tem spopasti?

Priporočila za starše

10

Za začetek – „mehkejši pristop“

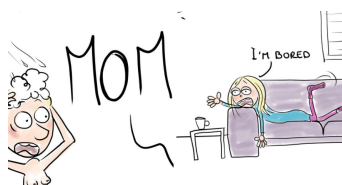
- Pogovor

- Različne oblike dogovorov

- društvo Logout

<https://www.logout.org/sl/blog/moja-prva-pogodba/>

<https://www.logout.org/assets/Datoteke/LOGOUT-Pametna-pogodbaA4.pdf>



11

Splošna priporočila

- Otroci in mladostniki **naj nimajo računalnika ali televizije v svoji sobi**
- Obroki so čas brez zaslonov
- **Določena naj bo ura** v dnevu, ko vsi družinski člani **zaslone ugasnejo**.
Dve uri pred spanjem se zaslonov ne uporablja (motnje spanja).
- **Televizija ni vklopljena za ozadje**, tudi računalniki se po uporabi ugasnejo.



12

Splošna priporočila

- Otroci naj **zaslone** za prostočasne dejavnosti **uporabljajo v skupnem prostoru**.
- **Noč je namenjena spanju**. Pred spanjem in ponoči naj otrok ali mladostnik nima zaslonov v svoji sobi.
 - Določite mesto, kjer vsi družinski zasloni ostanejo čez noč.
- Večkrat organizirajte **dan brez zaslonov**.



13

10 naj nasvetov za starše (safe.si)

1. **Zaščitite svoj računalnik** (in mobilne naprave) s **požarnim zidom in protivirusnim programom**, ki ga redno posodablajte. Če tega ne zmorete sami, poiščite pomoč.
2. **Računalnik, mobilne naprave in druge naprave** z zasloni naj otroci uporabljajo **v dnevnem prostoru**, tako da lahko skupaj s svojimi otroki raziskujete internet. Pustite jim, da vas tudi oni naučijo česa o novih tehnologijah.
3. Določite družinska pravila, **koliko prostega časa na dan ali na teden** lahko otroci preživijo na internetu oz. z mobilno napravo. Sledite smernicam slovenskih pediatrov o priporočenem času uporabe zaslonov glede na starost otroka.
4. Naj prepoved interneta ne bo način reševanja morebitnih težav. Z otroki **vzpostavite dialog** o tem, kaj počnejo na spletu. Otroci naj zaupajo svojim občutkom – če jim je zaradi česar koli na internetu neprijetno, naj vam o tem povedo.
5. Otroci naj na internetu ne objavljajo svojega **naslova, telefonske številke, naslova elektronske pošte, šole, ki jo obiskujejo, in drugih osebnih informacij**. Kjer se da, naj uporabljajo vzdevek, ki ne razkriva njihove identitete.

Vir: <https://safe.si/starsi/10-naj-nasvetov-za-starše>

14

10 naj nasvetov za starše (safe.si)



6. **Nadlegovanje, trpinčenje** preko spleta in drugih tehnologij je **nedopustno**. Naučite svoje otroke, da pravila lepega obnašanja veljajo tudi na spletu. Učite jih, da je razlika med tem, kaj je prav in kaj ne, na internetu enaka kot v resničnem življenju.
7. Otroke učite, da ni nujno, da vse, kar preberejo ali vidijo na internetu, tudi drži. Spodbujajte jih, naj vas, če niso prepričani, **vprašajo in preverijo še druge vire**.
8. Otroke poučite, da sta posedovanje in **uporaba piratskih kopij** računalniških programov, filmov in glasbe **nezakonita**. Pojasnite jim, da je nezakonito presnemavanje rezultatov dela drugih ljudi povsem enako, kot če bi to ukradli v trgovini.
9. Otrokom **prepovejte, da bi se brez vaše vednosti sestajali s »prijatelji«** z interneta. Pojasnite jim, da internetni prijatelji morda niso to, za kar se izdajajo.
10. Zavedajte se, da noben **filter za neprimerno vsebino ni 100-odstoten**. Filtri so morda primerna rešitev za mlajše otroke, pri večjih pa se ni priporočljivo zanašati nanje. Otrok bo slej ko prej naletel na določene vsebine (pri prijatelju, v knjižnici) – morda je vseeno bolje, da ste takrat poleg in lahko videno razložite, poveste, da ni primerno za otroke.

Vir: <https://safe.si/starsi/10-naj-nasvetov-za-starše>

15

Uporabni viri

- Zloženka Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih
<https://safe.si/gradiva/gradiva-za-starše/smernice-za-uporabo-zaslonov-pri-otrocih-in-mladostnikih>
- Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih
<https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zaslona>
- Starševski nadzor nad mobilnimi telefoni
<https://safe.si/starsi/starsevski-nadzor-nad-mobilnimi-telefoni>
- Starševski nadzor
<https://safe.si/nasveti/zascita-racunalnika-in-mobilnih-naprav/starsevski-nadzor>
- HOW TO KEEP MY CHILD SAFE ONLINE
<https://www.wallingtongirls.sutton.sch.uk/page/?pid=108>

16

Orodja in ukrepi

17

Nepoznavanje (tehnologije)

- Nas naredi neučinkovite
- Poznavanje družbenih omrežij
- Poznavanje naprav



18

Spoznavajte storitve

■ Družbena omrežja

- Facebook
- Instagram
- Snapchat
- TikTok
- Twitter
- Viber
- WhatsApp
- Discord



■ Še kaj? Katere poznate?

■ Kaj pa te?



19

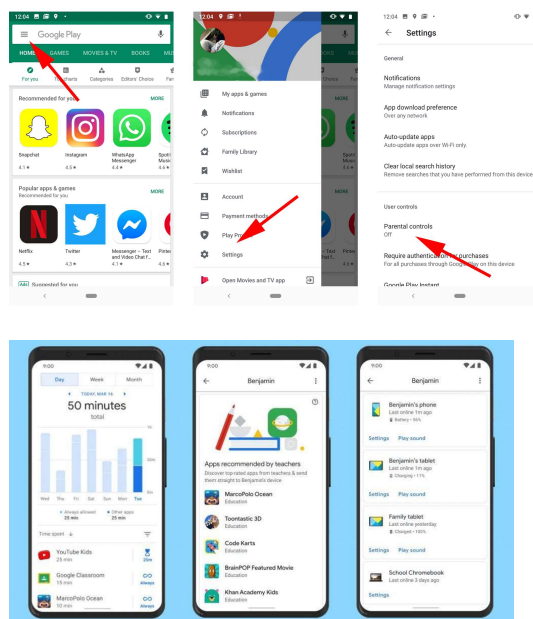
Orodja in ukrepi

- Android – Starševski nadzor (Parental Controls) in Google Family Link
- iPhone – Screen time
- Windows 10 Starševski nadzor (Parental Control)

20

Nadzor na telefonih Android

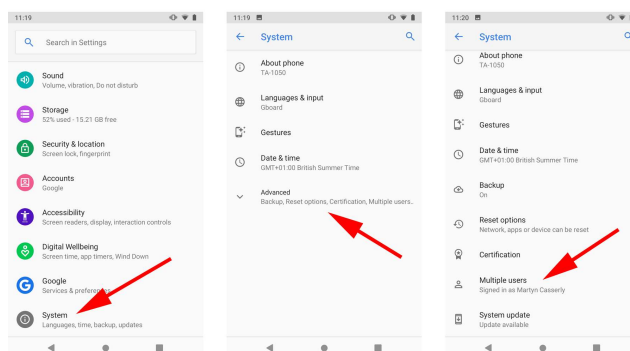
- Različni tehnične možnosti nadzora
- Vgrajene v Android
 - Starševski nadzor (Parental Controls)
 - **Google Family Link**



21

Android - Starševski nadzor (Parental Controls)

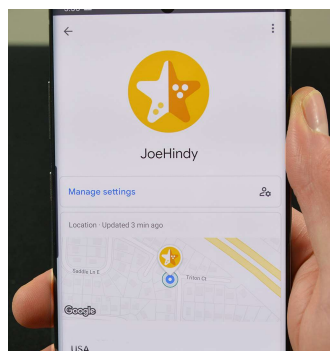
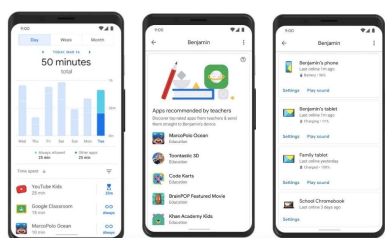
- Na voljo na določenih napravah Android
 - Ni na voljo na vseh telefonih in različicah Android
- Nadgradnja – **Google Family Link**



22

Android - Google Family Link

- Namen - ustvariti „zdrave spletne navade“
- Namestimo na telefonu otroka in nato na napravi starša
 - Lahko Android ali iPhone



23

Android - Google Family Link

- Možnosti:
 - ogledate si lahko dejavnosti svojega otroka v telefonu
 - Na primer, koliko časa preživi v določeni aplikaciji
 - blokirate lahko aplikacijo, ki jo želi prenesti vaš otrok
 - Določene aplikacije lahko tudi skrijete iz njihovih naprav in nadzorujete njihove nakupe v aplikacijah
 - staršem pomagalo pri odločitvi, ali je določena aplikacija primerna za otroka
 - starši lahko določijo časovno omejitev za otrokove naprave
 - starši lahko naprave otrok tudi zaklenejo na daljavo, ko menijo, da je čas, da si otroci vzamejo odmor
 - Na primer med spanjem ali večerjo
 - starši lahko z aplikacijo Family Link spremljajo tudi otrokovo lokacijo

24

Kaj pa iPhone?

- Apple Screen Time
- Nahaja se v *Settings* in spremlja, kako uporabljate svoje naprave:
 - koliko časa ste preživeli v določenih kategorijah aplikacij in posebnih aplikacijah
 - kolikokrat ste v danem dnevu ali celo uri vzeli v roke svoj iPhone
- Drugačen pristop kot na Androidu



25

Drugi načini nadzora

- Namenski programi in aplikacije za telefone
- Različne kategorije:
 - Aplikacije za nadzor vsebin mobilnih telefonov
 - Aplikacije starševskega nadzora - sledenje mobilnim telefonom
 - Aplikacije za nadzor uporabe mobilnih telefonov

26

Drugi načini nadzora

■ Aplikacije za nadzor vsebin mobilnih telefonov

- Kidgy Parental Control



Kidgy: Find My Family 4.4
Mobile GPS Location Tracker
CREATIVE GROUP CORP s.r.o.
Designed for iPhone
★★★★★ 4.4 • 1.3K Ratings
Free • Offers In-App Purchases

- Text Monitoring Parental Control App: SaferKid



Text Monitoring Parental Control App: SaferKid
SaferKid, Inc. • Parenting
★★★★★ 4.9 (202) 1
Offers in-app purchases
▲ You don't have any devices
You can share this with your family. [Learn more about Family Library](#)
[Add to Wishlist](#) [Install](#)

- PhoneWatcher - Mobile Tracker



PhoneWatcher - Mobile Tracker
4.6.4.0 for Android
Lutrecamu Tolencamut

27

Drugi načini nadzora

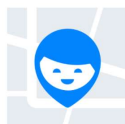
■ Aplikacije za nadzor vsebin mobilnih telefonov

- GeoZilla - Find My Family



GeoZilla - Find My Family
GeoZilla, Inc. • Lifestyle
★★★★★ 4.8 (211,522) 1
Offers in-app purchases
▲ You don't have any devices
You can share this with your family. [Learn more about Family Library](#)
[Add to Wishlist](#) [Install](#)

- Find My Kids: Location Tracker



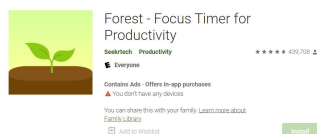
Find My Kids: Location Tracker
GEO TRACK TECHNOLOGIES INC • Parenting
★★★★★ 4.8 (586,596) 1
Offers in-app purchases
▲ You don't have any devices
You can share this with your family. [Learn more about Family Library](#)
[Add to Wishlist](#) [Install](#)

28

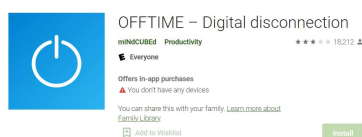
Drugi načini nadzora

■ Aplikacije za nadzor vsebin mobilnih telefonov

▪ Forest - Focus Timer for Productivity



▪ OFFTIME – Digital disconnection



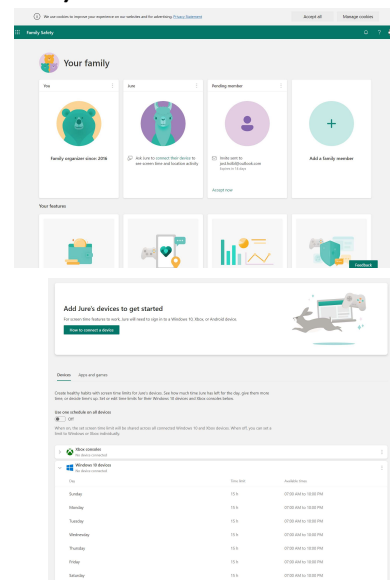
29

Windows 10 Starševski nadzor (Parental Control)

30

Windows 10 Starševski nadzor (Parental Control)

- Možnost, da ustvarimo otroški račun, ki ga lahko nadzorujemo
- Starševski račun za otroški račun vključuje:
 - poročila o dejavnostih, povezanih z uporabo aplikacij ali iger, zgodovino brskalnikov, spletnimi iskanji in časom pred zaslonom
 - omejevanje zaslonskega časa za Windows 10 ali Xbox (One)
 - omejevanje uporabe aplikacij in iger za vsako napravo
 - blokiranje neprimernih spletnih mest in aplikacij
 - upravljanje otrokove denarnice in dovoljenj za nakupovanje v trgovini Microsoft Store



31

Windows 10 - namenski program

- brezplačne in plačljive
 - primerne za otroke različnih starosti
 - plačljive

32

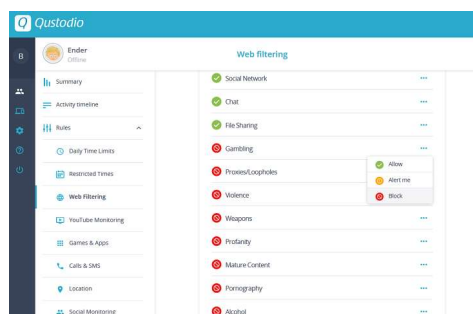
Namenski program

■ Qustodio

- <https://www.qustodio.com/en/>
- prednosti:
 - Odlično filtriranje vsebine
 - Omogoča staršem, da nastavijo časovne omejitve
 - Dobro zasnovan spletni vmesnik
 - Blokiranje aplikacij na namiznih in mobilnih platformah
 - Podpora za različne platforme

▪ Slabosti:

- Določene funkcije so plačljive – visoka cena
- Sledenje družabnim medijem je omejeno na Facebook



33

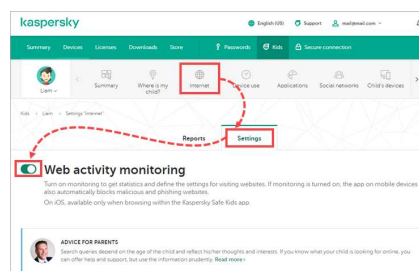
Namenski program

■ Kaspersky Safe Kids

- <https://www.kaspersky.com/safe-kids/>
- prednosti:
 - Na voljo za več platform
 - Upravljanje aplikacij in časa pred zaslonom
 - Dodatna orodja za mobilne naprave
 - Cenovno dostopno
 - Brez omejitve naprav ali otroških profilov
 - Prilagodljiv nadzor uporabe naprav in aplikacij
 - Robustno filtriranje spletnih strani
 - Obsežen sistem opozarjanja

▪ Slabosti:

- Lahko upočasnijo delovanje računalnikov s sistemom Windows
- Več omejitev sistema iOS
- filtriranje vsebine je omejeno na določene brskalnike
- spremljanje družabnih omrežij zajema samo Facebook
- Počasen spletni vmesnik



34

Namenski program

■ Norton Family

- <https://family.norton.com/>
- prednosti:
 - Cenovno dostopno
 - Dobra spletna nadzorna plošča
 - Brez omejitve števila spremljanih naprav
 - Enostavne nastavitve in konfiguracije

■ Slabosti:

- Razširitve brskalnika je mogoče preprosto onemogočiti.
- V osebnih računalnikih ni mogoče blokirati posameznih aplikacij in iger
- Ni sledenja družbenim medijem



35

Za konec

- Noben sistem starševskega nadzora ne more popolnoma preprečiti, da vaši otroci na spletu ne bi dostopali do njihovi starosti neprimerne vsebine
 - ni 100% filtrov
 - pri prijateljih in na njihovih napravah
- Lahko omeji čas trajanja uporabe
 - ga je možno zaobiti
- Svetujem kombinacijo pogovora z otroci, sklepanje dogovorov in uporabo prikazanih orodij.

36