

**hmd.**

The Home of Nokia Phones

HMD Global Oy  
Bertel Jungin aukio 9  
02600 Espoo  
Finland

© 2021 HMD Global. Sva prava zadržana. Nokia je registrovana marka korporacije Nokia.  
Kompanija HMD Global Oy je ekskluzivni nosilac licence za telefone i tablete marke Nokia.

**NOKIA**



# Neka vaša deca budu sigurna na mreži

Saveti kako da vaša deca bezbedno koriste  
pametne telefone

Šta očekivati

# Sadržaj



2	Korišćenje pametnog telefona
4	Na šta treba obratiti pažnju
6	Zabava i igrice
8	Deca i društvene mreže
10	Korišćenje ekrana
14	Cyberbullying (onlajn nasilje)
16	Family Link
18	Ograničeno vreme korišćenja ekrana
19	Pogodan sadržaj za vaše dete
21	Da uvek znate gde se vaša deca nalaze

Pravila i dogovori

# Korišćenje pametnog telefona

Ukoliko vaše dete ima svoj pametni telefon ili planirate u skorije vreme da mu ga poklonite, trebalo bi da odredite pravila za njegovu upotrebu. Uspostavljena pravila i rutine su od suštinskog značaja za svakodnevni život vaše dece. Postavite bonton pravila korišćenja pametnog telefona: ne koristiti telefone u školi, dok se radi domaći zadatak, za stolom dok se doručkuje, ruča ili večera i dva sata pred spavanje.

# Na šta treba obratiti pažnju

## Informacije o godinama

Zajedno sa vašim detetom odaberite aplikacije koje odgovaraju njegovom/njenom uzrastu. Pre svega proverite aplikacije, pre nego što dopustite detetu da se igra.

## Sadržaj

Pretražite aplikacije koje odgovaraju interesovanjima vaše dece i promovišu znanje i kreativnost, koncentraciju ili strpljenje i sve to na zabavan način.

## Zabranite kupovinu u aplikacijama

Kako biste sprečili da dete kupi bilo šta dok se igra, u aplikacijama namenjenim deci ne bi trebalo da se pojavljuje opcija za kupovinu. Kako biste onemogućili neovlašćene kupovine, možete lozinkom zaključati prodavnice aplikacija.

## Bez oglasa

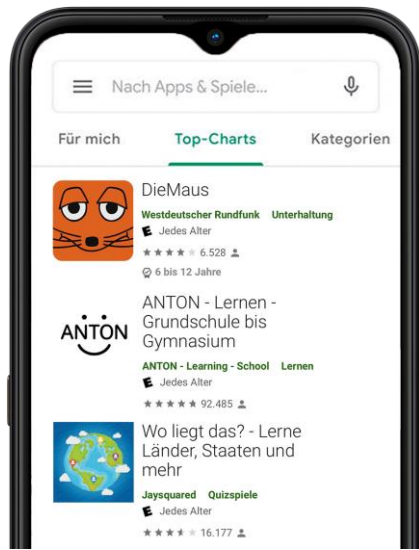
Deca često ne mogu da razlikuju sadržaj od oglašavanja. Klik na oglas, obično vodi na spoljne veb-sajtove koji nisu uvek prilagođeni deci. Idealno bi bilo da se koriste aplikacije bez oglasa.



## Aplikacije za decu

# Zabava i igrice

Tržište aplikacija posebno razvijenih za decu, iz godine u godinu raste i pokriva skoro sve segmente - od aplikacija za učenje do zabavnih igara i zagonetki. Sastavili smo listu od nekoliko aplikacija za decu koje bismo vam predložili.



### Peg + Cat Big Gig

Kategorija: edukacija  
Starosna grupa: od 6 do 12 godina  
Besplatna



### Alphabet Flashcards

Kategorija: edukacija  
Starosna grupa: od 6 do 12 godina  
Besplatna



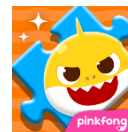
### Tap the Frog

Kategorija: zabava  
Starosna grupa: za sve uzraste  
Besplatna



### Animal Farm for Kids

Kategorija: edukativna simulacija  
Starosna grupa: od 4 godine pa naviše  
Besplatna



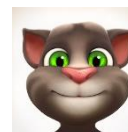
### Baby Shark Jigsaw Puzzle Fun

Kategorija: zabava  
Starosna grupa: od 6 do 12 godina  
Besplatna



### English for Kids

Kategorija: edukacija  
Starosna grupa: od 4 do 12 godina  
Besplatna



### Talking Tom Cat

Kategorija: zabava  
Starosna grupa: za sve uzraste  
Besplatna



### Math Games for kids of all ages

Kategorija: edukacija  
Starosna grupa: za sve uzraste  
Besplatna

Zajedno jači

# Deca i društvene mreže

## **Pomozite im da izbegnu stres**

Deca i mladi vole socijalni aspekt društvenih mreža. Pomaže im da ostanu povezani nakon završenog dana u školi. Prate jedni druge, pojavljuju se jedni drugima u objavama, video materijalima i međusobno reaguju na objave. Ali, to nije uvek jednostavno. Ukoliko vaše dete ne može da se izbori sa napetošću i sukobima na društvenim mrežama, vreme je da se vi uključite.

## **Podstaknite ih na odgovornost**

Deca obožavaju kameru na svom pametnom telefonu. Prave selfije i fotografije sa svojim prijateljima uz pomoć zabavnih filtera i koriste emodžije koje vole da dele na mreži. Međutim, često nisu svesni svojih prava u odnosu na sopstvene slike i dela. Objasnite im koja je njihova odgovornost za deljenje slika na mrežama.

## **Prostor za isprobavanje raznih stvari**

Devojčice često oponašaju stilove, šminku i specifične poze za slikanje uticajnih javnih ličnosti. Dečaci češće pišu o fudbalu i sportu kao i kako igraju onlajn igrice. Svi oni traže svoj identitet, različit od identiteta svojih roditelja i drugih odraslih.

Isprobavanjem raznih stvari oni unapređuju svoju samosvest. Podržavajte i hvalite svoje dete, tako da ono ne traži svoj identitet na internetu.

Izvor:  
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/meta/en>

Koliko vremena je dovoljno vašem detetu?

# Korišćenje ekrana

## Podesite im vreme trajanja ekrana kako biste ih lakše vodili kroz korišćenje telefona

Kada su u pitanju deca mlađa od 10 godina treba da vodite računa o tome da ne prelaze određeno vreme korišćenja ekrana svakog dana. Veoma je važno da deca imaju dovoljno vremena za analogne aktivnosti dok rastu. SCHAU-HIN.info (nemački vodič za roditelje o ponašanju na mreži) daje sledeće smernice:

### 5 godina i mlađi:

Najviše pola sata

korišćenja ekrana dnevno.

**Od 6 do 9 godina:** najviše sat vremena korišćenja ekrana dnevno

Za decu uzrasta od 10 i više godina, dobro je dogovoriti nedeljno vreme korišćenja ekrana. Takav pristup omogućava deci da uče iz sopstvenog iskustva: ako iskoriste dozvoljeno vreme za samo 2 dana, ekran ostaje zatamnjen do kraja nedelje. Na taj način omogućavate detetu da samostalno upravlja resursima i da se zdravo razvija.

Evo nekoliko korisnih pravila:

**10 minuta** onlajn puta uzrast deteta dnevno ili **1 sat** na mreži nedeljno puta njihov uzrast

### Dnevne rutine pomažu

Postavite bonton digitalnih pravila: pametne telefone treba odložiti tokom boravka u školi i tokom izrade domaćih zadataka. Treba ih odložiti čak i za vreme jela. Kažite pametnom telefonu laku noć dva sata pre spavanja.

Ovo su primeri rutina koji određuju svakodnevno provedeno vreme na telefonu. Roditelji koji su uveli dane bez telefona za celu porodicu, takođe su pobrali plodove svoje odluke. Roditelji najbolje poznaju navike svoje dece i znaju šta će im odgovarati.

### Obratite pažnju na znakove

Roditelji bi trebalo da tačno znaju šta njihova deca rade na mreži – koje veb-sajtove vole i koje igrice igraju. To im pomaže da u najranijoj fazi informišu svoju decu kako o rizicima tako i o mogućnostima koje postoje na internetu.

Ukoliko ste zajedno isprobali igrice ili ste porodično gledali emisije i klipove na YouTube-u, možete da ih procenite i analizirate. Nije važno samo koliko dugo deca provode vremena na mobilnom telefonu, već i na šta to vreme troše: da li troše vreme da pobede dosadu, održavaju kontakt sa prijateljima ili se informišu? Znaci da vreme korišćenja telefona izmiče kontroli uključuju zanemarivanje škole, povlačenje iz drugih aktivnosti i interesovanja, kao i loše raspoloženje i razdražljivost.

#### **Dajte primer**

Roditelji mogu svojoj deci dati dobar primer sopstvenom upotrebom digitalnih medija. Korisno je postaviti kritički pogled na ono što vi

radite onlajn, koliko često i zašto. Niko ne mora biti dostupan 24/7 – roditelji se moraju pobrinuti da to njihova deca razumeju. Jedan dan proveden van mreže ili zajednički „digitalni detoks“ može da pomogne da porodice ne izgube iz vida zajednička interesovanja.

#### **Raznolikost je začim života**

Važno je da deca otkriju različite načine na koje mogu da provode slobodno vreme i da ne koriste telefone bez razmišljanja. Danas deca odrastaju uz digitalne uređaje, ali je veoma važno da ih navedete na razmišljanje o tome kako provode svoje slobodno vreme. To se može postići kroz alternativne pristupe iz stvarnog života i puno prilika za razvijanje zdravog osećaja samopoštovanja. Deca, takođe, moraju da nauče kako da prevaziđu poteškoće i kako da se nose sa dosadom.

#### **Potražite stručnu pomoć**

Ukoliko deca počnu da zanemaruju školu, prijatelje, sportske aktivnosti i druge hobije zbog aktivnosti na mreži u dužem vremenskom periodu od nekoliko meseci, ili ako ne mogu da sagledaju štetne posledice, možda će im trebati stručna pomoć – lokalni psiholozi su dobro mesto za početak.

Izvor: <https://www.schau-hin.info/>



Zakon je jasan kada je reč o nasilju

# Cyberbullying (onlajn nasilje)

Zlostavljanje, kleveta, prinuda, vrebanje i preteće ponašanje onlajn, takođe su krivična dela. Niko ne sme da deli fotografije i video zapise drugih osoba, bez njihove dozvole. Ovakvo deljenje je još rizičnije ukoliko je reč o sadržaju koji se nalazi na granici dozvoljenog ili sadržaju koji prikazuje nago ljudsko telo. Ukoliko se prava vašeg deteta krše u navedenom pogledu, takav slučaj morate prijaviti policiji ili lokalnim nadležnim organima.

## → **Naučite šta je pravедno**

Kada je u pitanju nasilje, ovakvom ponašanju se ne smete pridružiti, stajati po strani ili ćutati.

## → **Razmislite pre nego što objavite**

Nemojte deliti bilo kakve kontroverzne fotografije i video sadržaje, svoje ili drugih lica ili davati negativne komentare. Rešite konflikt sa drugom osobom lično, a ne preko mreža.

## → **Ostanite bezbedni i sigurni**

Nemojte deliti lične podatke sa nepoznatim osobama. Zaštitite svoje profile i usluge pomoću podešavanja privatnosti i ne delite vaše lozinke sa drugima. Koristite opcije prijave

i blokirajte ljude koji uznemiravaju.

## → **Potražite pomoć i razgovarajte o tome**

Ukoliko vaše dete ne može samostalno da reši problem koji ima, razgovarajte sa detetom, učiteljem/profesorom i drugim roditeljima.

## → **Zabeležite incidente**

Zabeležite datum, dešavanje i ko je učestvovao. Sačuvajte problematične postove.

## → **Kontaktirajte administratore platforme**

Zamolite administratore da izbrišu objave ili uklone druge korisnike.

Izvor: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/meta/en>

Nadzor na Android telefonima

# Family Link

Aplikacija Family Link vam pomaže da odredite pravila za aktivnosti vašeg deteta dok je na mreži i sve to sa vašeg pametnog telefona. To im pomaže da uče, bezbedno surfuju i da se igraju.



Scan me!



Apps recommended by teachers



**MarcoPolo Ocean**  
Education



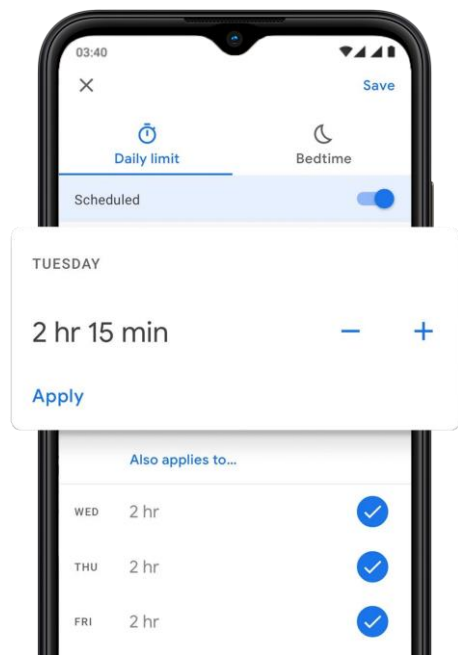
**ScratchJr**  
Creativity



Postavite ograničenja

# Ograničeno vreme korišćenja ekrana

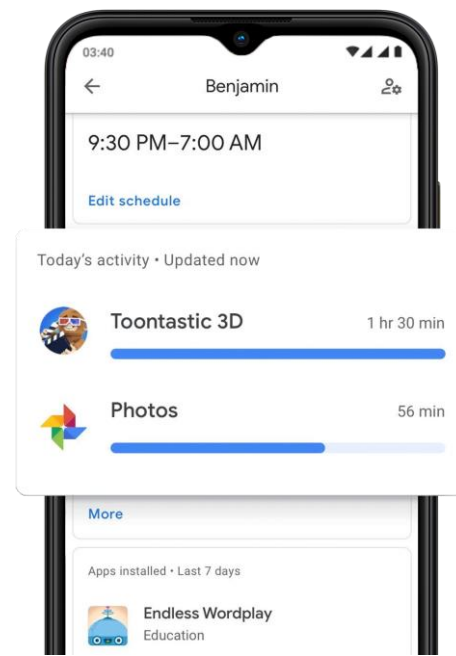
Sami možete izabrati koliko dugo će vaše dete koristiti telefon. Pomoću aplikacije Family Link možete ograničiti vreme upotrebe i postaviti „vreme za spavanje“ na pametnom telefonu vašeg deteta. Pomozite vašem detetu da pronađe dobar balans.



Aktivnosti na prvi pogled

# Pogodan sadržaj za vaše dete

Izveštaji o aktivnostima vam pokazuju koliko vremena vaša deca troše na pojedinačnim aplikacijama. Izveštaji vam pomažu da omogućite vašem detetu da kvalitetno provodi vreme na svom telefonu.





## Bezbednost

# Da uvek znate gde se vaša deca nalaze

Korisno je da u svakom trenutku znate gde se vaša deca nalaze. Ukoliko vaše dete ima svoj uređaj kod sebe, možete ga locirati preko aplikacije Family Link.

