

Przewodnik dla rodzin: bezpieczeństwo online w 2026 roku

Pomagamy rodzinom wspólnie odkrywać nowe rzeczy, uczyć się i dbać o bezpieczeństwo.

Twoja rodzina nie jest w tym sama. Czy wiesz, że 1 na 5 nastolatków w Europie uważa, że nie otrzymuje wystarczającego wsparcia w zakresie swoich nawyków online? Co zaskakujące, większość nastolatków chce wskazówek, zwłaszcza gdy zaczynają korzystać z nowych narzędzi, takich jak AI.

Świat cyfrowy szybko się rozwija, a wraz z tym, jak AI staje się częścią codziennego życia, nadążanie za zmianami może być trudne. W Google i YouTube chcemy pomóc w zmniejszeniu tej luki. Wszystkie nasze usługi dla rodzin zostały zaprojektowane tak, aby **zapewniały im** bezpieczeństwo, **chroniły** ich prywatność i **umożliwiały** swobodne odkrywanie świata.



Wspólne znajdowanie zdrowej równowagi w świecie online

Family Link i YouTube dają Ci kontrolę.

Czym jest Family Link?

Family Link to cyfrowy zestaw narzędzi, który pomaga ustalać granice dostosowane do potrzeb Twojej wyjątkowej rodziny. Nie chodzi o nadmierną ochronę, ale o pomoc dzieciom w znalezieniu zdrowej równowagi.



Ustal zasady:

Ustaw limity czasu korzystania z urządzenia, zaplanuj czas przerwy na sen i zarządzaj aplikacjami, które Twoje dzieci mogą pobierać. Dla Twojego spokoju ducha użytkownicy poniżej 18 roku życia mają zawsze włączony filtr SafeSearch, który odfiltrowuje treści dla dorosłych.

YouTube po swojemu:

YouTube wprowadza nowy proces rejestracji, który ułatwia założenie **nadzorowanego konta dziecka** lub **nadzorowanego konta nastolatka**, dzięki czemu możesz dostosować treści, które Twoje dziecko widzi w YouTube, za pomocą ustawień kontroli rodzicielskiej lub Family Link. Rodzice mogą łatwo ustawić limity czasu na oglądanie Shorts na YouTube lub użyć przypomnień o przerwie i porze snu, aby pomóc dzieciom kontrolować czas spędzany w aplikacji.

Skupienie w szkole:

Nasza funkcja **Czas zajęć szkolnych** pomaga dzieciom zachować koncentrację, ograniczając dostęp do aplikacji w godzinach lekcyjnych, co wspiera naukę bez rozpraszania uwagi i dobre samopoczucie.



Szybki start: konfigurowanie Family Link i ustawień YouTube

Więcej informacji:

families.google/familylink

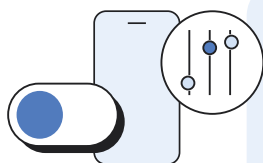
youtube.com/myfamily

Połącz się:

Pobierz **aplikację Family Link** (na Androida lub iOS) na swój telefon. W tym miejscu możesz utworzyć konto Google dla dziecka lub połączyć je z istniejącym kontem.

Rozmowa:

Te narzędzia najlepiej sprawdzą się, gdy porozmawiasz o nich z dziećmi. Buduj zaufanie, będąc wsparciem, a nie tylko nadzorcą. Rozmawiaj z dziećmi o tym, dlaczego te ograniczenia pomagają im się rozwijać.



Wybierz odpowiednią opcję:

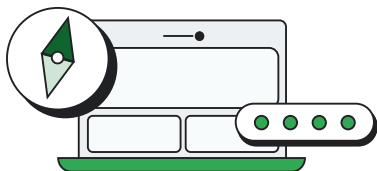
Wybierz wersję dostosowaną do wieku dziecka – YouTube Kids dla młodszych odkrywców lub wersję nadzorowaną dla starszych dzieci i nastolatków. YouTube ułatwia też zapewnienie dostępu do treści odpowiednich dla wieku. Wkrótce udostępnimy zaktualizowany proces rejestracji, który pozwoli rodzicom tworzyć konta dzieci i przełączać się między kontami w aplikacji mobilnej, za pomocą zaledwie kilku kliknięć, w zależności od tego, kto ogląda.

Ustal granice:

Używaj aplikacji, aby zatwierdzać nowe aplikacje, ustawiać dzienne limity czasu korzystania z urządzenia i zarządzać filtrami treści. Rodzice mogą też pomóc nastolatkom w jeszcze bardziej świadomym oglądaniu filmów, ustawiając limit czasu przewijania Shorts. Wkrótce rodzice będą mogli też ustawić licznik czasu na zero – to pierwsze takie rozwiązanie w branży.

Wychowanie na obywateli cyfrowego świata

Asy Internetu to bezpłatny program, który pomaga dzieciom bezpiecznie i pewnie odkrywać świat online. Podstawy obejmują:



Życzliwość w sieci:

Przestrzeganie złotej zasady "traktuj innych tak, jak chcesz, żeby traktowali ciebie" i przeciwstawianie się nękanii.

Uważność w sieci:

Rozpoznawanie, co jest prawdziwe, a co fałszywe (np. oszustwa lub phishing).

Odważa w sieci:

Dziecko wie, że jeśli coś wydaje się nie w porządku, może porozmawiać z zaufaną osobą dorosłą.

Rozsądek w sieci:

Wiedza o tym, jak można dzielić się treściami z osobami, które się zna, i z nieznanymi.

Siła w sieci:

Tworzenie silnych haseł i ich bezpieczne przechowywanie.

Nauka z pomocą AI

AI może być świetnym partnerem w zaspokajaniu ciekawości i odrabianiu lekcji. Zaprojektowaliśmy specjalne zabezpieczenia, które pomagają uczniom bezpiecznie korzystać z tego narzędzia.

Gemini dla nastolatków:

Kreatywna przestrzeń stworzona z pomocą ekspertów ds. bezpieczeństwa, pomagająca nastolatkom odpowiedzialnie uczyć się i tworzyć.

Inteligentna pomoc w odrabianiu zadań domowych:

Nastolatki mogą korzystać z trybu nauki, aby krok po kroku rozwiązywać trudne zadania lub tworzyć własne przewodniki do nauki.

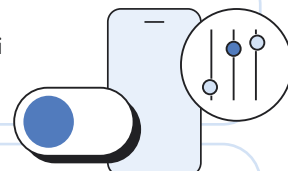
Zasada sprawdzania:

Udostępniamy narzędzia takie jak przycisk sprawdzania w Gemini, aby uczniowie mogli nauczyć się weryfikować odpowiedzi AI i myśleć krytycznie.

Zasoby dla Ciebie

Centrum umiejętności korzystania z AI:

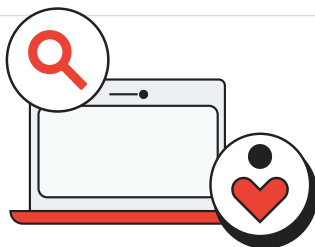
Jedno centralne miejsce z podcastami, filmami i przewodnikami dla rodziców i nauczycieli. ai.google/literacy/



Poznaj Leo i Leę:

Oferujemy 30-minutowe warsztaty online dla początkujących użytkowników. Poznaj LEO dla rodziców i Poznaj LEĘ dla nauczycieli. Z ich pomocą oswoisz się z tymi nowymi narzędziami.

Nasze zobowiązanie



Google wspiera Dzień Bezpiecznego Internetu wraz z partnerami z całego świata w celu promowania bezpieczniejszego i bardziej pozytywnego internetu oraz inicjatywy Better Internet for Kids (BIK). BIK Parent Corner to przydatne źródło informacji dla rodziców i opiekunów, które powstało w ramach inicjatywy Komisji Europejskiej Better Internet for Kids i ma na celu wspieranie bezpieczeństwa cyfrowego dzieci.

Znajdź lokalną pomoc:

Uzyskaj dostęp do sieci Centrów Bezpiecznego Internetu za pomocą tej strony Safer Internet, aby uzyskać pomoc na poziomie krajowym.

Bądź na bieżąco:

Odwiedź Centrum wiedzy o AI, aby zapoznać się z najnowszymi materiałami na temat bezpiecznego korzystania z generatywnej AI.

Nasze zobowiązanie:

Nie tylko udostępniamy narzędzia, ale też dbamy o to, aby nasze platformy ułatwiały poruszanie się po cyfrowym świecie. Wszystkie nasze usługi dla rodzin stworzyliśmy z myślą o bezpieczeństwie, szanując prywatność i dając użytkownikom różne możliwości działania i rozwoju.

