Jak dětem nastavit obrazovky

> “ TATO STRÁNKA WIKI JE VE VÝVOJI

kerray_happy_children_hypnotized_by_computer_screens_and_mobile_645f8230-c777-420c-87

Dítě a technologie: Jak nastavit bezpečné a zdravé hranice

Jak zařídit, aby dítě netrávilo celý den u obrazovky? Aby si neinstalovalo nebo na YouTube nesledovalo věci, které doopravdy **nejsou** pro děti?

Tato stránka popisuje, jak na různých platformách nastavit zařízení pro děti tak, aby to bylo maximálně bezpečné a nastavitelné.

Každý potřebuje účet

Dá se říct, že každá služba vyžaduje pro každého člověka samostatný email. Vy i vaše dítě tedy budete potřebovat vlastní email.

Toho lze dnes nejsnáze dosáhnout pomocí **Google účtu**, kterým se člověk přihlašuje do většiny Android telefonů a tabletů.

Google samozřejmě nabízí **dětský účet**, který je pod vaším rodičovským účtem. Máte tak možnost do určitého věku dítěte rozhodovat o některých věcech týkajících se jeho používání zařízení.

Budeme tedy nastavovat dětský Google účet a s jeho pomocí posléze i účet u Microsoftu (pro přihlášení do Windows a Xboxů, pokud je potřebujete).

Proč je důležité mít vlastní účty?

Telefony a tablety (a obrazovky obecně) zpravidla vyžadují přihlášení – u Androidů je potřeba Google účet, ale ten se obecně hodí mít.

Z mnoha důvodů není dobrý nápad mít všude přihlášený **svůj** účet a taková zařízení půjčovat dětem.

Jednoduše řečeno, každý člověk – i dítě, jakmile už dokáže číst natolik, aby mohlo zadat nějaké heslo – v dnešní době potřebuje **vlastní zabezpečený účet**.

Účet je základní kámen všeho, co s obrazovkami a internetem děláme, a je dobré děti od začátku učit, že jejich účet a s ním spojený email je navenek jejich kontakt – kdo ho zná, může je kontaktovat – a pro ně "zevnitř" jako pokladnička s nejdražšími cennostmi, do které **není bezpečné a není dobrý nápad** kdykoli pouštět někoho dalšího.

Prostě každý má svůj účet, a tam máme své soukromí. Jako rodič se sice k aktivitě dětského účtu dostanu, ale využít bych to nejspíš měl jen v nejnutnějších případech. Ten vztah rodičovský–dětský účet by ideálně měl sloužit jen k nastavení bezpečných mantinelů, ne ke sledování, čtení deníků, konverzací a podobně – tedy pokud nechci ztratit důvěru svého dítěte.

Samostatné účty vyžadují o něco málo víc nastavování pro začátek, ale to je jednorázová věc. Následky sdílení jednoho účtu (nebo špatné zabezpečení účtu) se mohou objevovat postupně a můžou znamenat zásadní ztráty (data – cenné fotky, peníze, identita...). Váš účet je **vaše pokladnice**, odkud se přistupuje ke všemu nejcennějšímu. Problémy neskončí, dokud se k tomu nepostavíme čelem a neprovedeme ta nastavení pořádně – takže hurá do toho.

Rodičovský Google účet

Aby šel zabezpečit telefon dítěte, potřebuje i rodič *zabezpečený* Google účet.

> S Google účtem se jde přihlásit ke službám Google a často se dá použít i k přihlášení do různých jiných webů a aplikací (s dobře zabezpečeným Google účtem je to bezpečnější, než si pro každou službu a stránku registrovat nové heslo).
>
> Google účet pro dospělé jde mít na libovolném emailu, ale služba GMail od Google je jedna z nejlepších např. na filtrování nevyžádané pošty a s emailem

> @gmail.com automaticky máte i Google účet.
>
> S Google účtem máte přístup k bezpočtu služeb Google - Docs, Maps, Forms, Drive, Photos...

Mít telefon bez zámku, který si může kdokoli otevřít jen přejetím prstu, nebo mít Google účet, ke kterému znají heslo další lidé, může vypadat jako nevinná věc ("já ty telefony neřeším") ale je to **koledování si o průšvih**, něco jako jezdit v autě bez zapnutých pásů. Většinu času se nejspíš nic nestane, ale když už se něco stane, s pásem z toho budou modřiny, bez pásu to může stát život. S naší online identitou se to má podobně.

Navíc těžko jde jít příkladem dětem a pomáhat jim získat správné návyky, když sám nevím, jak obrazovky správně používat, a těžko jde chtít omezit a zabezpečit fungování dětem, když kdykoli můžou počkat, až někde odložím telefon, a tam si pro svůj dětský účet povolit co chtějí - nebo si třeba někde něco koupit uloženou kreditkou...

Takže zabezpečený Google účet:

- Obstojně složité heslo (několik slov, nebo aspoň 12 malých, velkých písmen, číslic, znaků jako + nebo -, _ apod.)
- Jedinečné heslo - nestane se, že se někdo naboural do nějaké nevinné služby, kterou už ani dávno nepoužíváte, ale kdysi jste se tam zaregistrovali stejným heslem, jako máte u důležitého účtu, a vzápětí o účet přijdete nebo je z vašeho účtu cizí loutka a ani o tom nevíte (hodí se používat správce hesel - např. KeePass)
- Ideálně dvoufaktorová autentizace - to se zprvu zdá jako zbytečné a otrava navíc, ale je to jako se vším podobným: po chvíli se to zaběhne a je z toho rutina.
- Telefon a *všechna* další zařízení jsou *zamčená.* Kdo je chce používat, má vlastní účet, není důvod, aby někdo jiný používal ten Váš.

Dětské účty a Family Link

Dětský Google účet MUSÍ být na doméně @gmail.com - narozdíl od rodičovského účtu, který si můžete připojit k libovolnému emailu (i když GMail pořád patří mezi nejschopnější dostupné emailové účty "zdarma" - tedy za reklamu).

Dítě pod 13 nemůže mít vlastní Google účet bez dohledu rodičů. Od 13 už není povinné mít účet pod Family Linkem, ale je to stále možné. Od 18 let všechna omezení dětského účtu a dohled rodičů zmizí.

Jinými slovy, jde vzít existujici.ucet@gmail.com a udělat z něj dětský, ale nejde vzít existujici.ucet@email.cz a udělat z něj dětský, i kdyby to jinak byl platný Google účet.

Založení dětského účtu

Zakládá se nejsnáze z aplikace Google Family Link pod účtem rodiče - instalace pro Android z Play Store / Apple AppStore, ale obecně by mělo platit, že jakmile je na účtu nastavené datum narození, podle kterého je uživateli méně než 15 let, účet automaticky bude nastaven jako dětský.

Také jde aplikací Family Link převzít již existující @gmail.com účet a přiřadit si jej (s odkliknutím souhlasu) k vlastnímu rodičovskému účtu.

U dětského účtu se nastavuje, jaký účet je jeho rodičem - a po potvrzení a spojení vzniká rodina.

Rodiče pak mohou mimo jiné nastavit:

- od kdy do kdy může dítě pod svým účtem používat obrazovku
- jak dlouhý čas může v různé dny u obrazovky strávit
- pro každou aplikaci v dětském zařízení jde nastavit časové omezení (např. jen 30 minut denně) nebo naopak dovolit bez omezení i když jinak vypršel čas pro užití telefonu (hodí se pro nouzové věci - mapy, komunikace s rodiči, nebo třeba aplikace Záchranka)
- věkové omezení videí v YouTube, případně YouTube aplikaci zablokovat či časově omezit, ovšem je třeba taky zakázat přístup na doménu youtube.com v prohlížeči.
- jestli si dítě může samo stahovat aplikace a hry (silně nedoporučuji), nebo na to potřebuje schválení (Family Link vám pošle notifikaci a email)
- ...

Rodina

Jakmile máte dětský a rodičovský účet, vzniká vám rodina - hodně Google placených služeb a zakoupených věcí sdílet s rodinou (v tuto chvíli až 5 společně bydlících lidí) - existuje rodinné předplatné YouTube (silně doporučuji, mj. se zbavíte reklam), všichni mohou používat zakoupené a rodině nasdílené her, aplikace, knihy a filmy, předplatné na hry a aplikace taky platí pro celou rodinu.

Možné omezení aplikací pro inspiraci (jen nastřelených pár pro začátek)

- Wikipedia - časově neomezený přístup
- Záchranka - časově neomezený přístup
- Komunikátory - asi není vhodné nastavit neomezený přístup pro komunikátor, který sdílí s kamarády a spolužáky (typicky WhatsApp) a naopak je vhodné nastavit neomezený přístup pro kanál k rodičům (možná SMS nebo Signal)
- Spotify - možná jde nastavit časově neomezený přístup, ale bohužel Spotify sice dovoluje rodinné účty a omezit některé umělce, ale nedovoluje registraci dětí, takže je potřeba fixlovat s rokem narození, a stále (2022) nedovoluje omezit podcasty, takže se může stát, že malým dětem nabídne třeba hororové povídky...
- Mapy - časově neomezený přístup
  - StreetView a prohlížení map by se dalo považovat za zeměpis...
- YouTube - přihlášený dětský účet s omezeními
  - hodí se mít placenou verzi - zcela tím **zmizí reklamy** - Family jde sdílet až mezi 6 členy rodiny
  - bez dozoru 15-30 minut denně, ideálně ne Shorts videa, která tříští pozornost a ždímají dopamin, leč k tomu děti často tíhnou a algoritmus YouTube to podporuje
  - delší čas po domluvě na konkrétní videa
  - pro pokročilé - jde na oblíbené kanály mít automatizaci, která videa stahuje, a v domácím mediálním serveru zpřístupňuje dětským účtům - zcela tak pro většinu oblíbených videí odpadají reklamy, prostředí sociální sítě s komentáři a nepěkně zavádějícími návrhy, co všechno dalšího by se dalo shlédnout
- Sociální sítě NE jako aplikaci
  - rozhodně není doporučeno nechat děti (pod 12-15 let?) mít nainstalované aplikace Facebooku, Instagramu, TikToku - ani by tam neměly mít vlastní účet
    - zátěž na pozornost a návykovost, se kterou i dospělí mají problém
      - notifikace
      - lajky
      - FOMO - (fear of missing out) pocit, že se zrovna určitě děje něco zajímavého, nutkání kontrolovat novinky
      - sledování - nejen cílené reklamy, ale i manipulování chováním
  - je možné se dívat na obsah z nich - jednou za čas skrz účet/zařízení rodiče v jejich přítomnosti

Jak nastavit počítač s Windows nebo XBox

Ve zkratce

Podobně jako pro Android potřebujete Google účet, pro Windows a XBox potřebujete pro sebe i pro každé dítě Microsoft účet - s tím rozdílem, že není potřeba pro děti zakládat účet s emailem od Microsoftu, dá se klidně použít dětský Google účet i pro přihlášení do účtu Microsoftu.

S tímto účtem se pak dospělí i děti mohou (musí!) přihlašovat do Windows i do XBoxu.

Rodinné účty se pak dají spravovat přímo na stránkách Microsoftu - nebo jde použít aplikace Microsoft Family Safety.

Podobně jako u Google se dají nastavit časová omezení a omezení různých aplikací. Při využití prohlížeče Edge jde omezení nastavit i tam.

Rodičovská kontrola na Nintendo Switch

Nintendo Switch je skvělá konzole, která nabízí spoustu zábavy pro děti i dospělé. Ale stejně jako u jiných zařízení je důležité mít pod kontrolou, co na ní děti dělají. Naštěstí Nintendo nabízí jednoduché nástroje, jak nastavit bezpečné hranice.

Co Nintendo Switch Parental Controls umí

- **Časové limity hraní**: Můžete nastavit, kolik času denně může dítě strávit hraním. Konzole pak upozorní, když se čas blíží ke konci.
- **Omezení podle věku**: Blokuje hry, které nejsou vhodné pro určitou věkovou skupinu.
- **Omezení komunikace**: Zabrání dítěti komunikovat s cizími lidmi v online hrách.
- **Kontrola nákupů**: Zamezí nechtěným nákupům v Nintendo eShopu bez vašeho souhlasu.
- **Sledování aktivit**: Umožní vám vidět, jaké hry dítě hraje a jak dlouho.

Jak na to

Stáhněte si aplikaci Nintendo Switch Parental Controls:

- Google Play Store
- App Store

Spárujte aplikaci s konzolí podle pokynů na obrazovce. Je to rychlé a intuitivní.

Nastavte omezení podle toho, co považujete za vhodné pro své dítě. Můžete kdykoli upravit nebo změnit nastavení podle potřeby.

Steam a Steam Deck: Rodinný režim

Steam je populární platforma pro PC hry, která má i vlastní konzoli Steam Deck. Dnes Steam klient dovoluje i sdílení ‘nákupem pronajatých’ her v rodině.

Co Steam Family View umí

- **Omezení přístupu k hrám**: Můžete vybrat, které hry jsou pro vaše dítě přístupné.
- **Kontrola nákupů**: Zabrání nákupům bez vašeho souhlasu.
- **Omezení komunitních funkcí**: Blokuje chat, diskuse a komunikaci s ostatními hráči.
- **PIN kód**: Nastavíte čtyřmístný kód, kterým chráníte nastavení a omezení.

Jak na to

1. **Otevřete Steam klienta** na počítači nebo Steam Decku.
2. **Přejděte do Nastavení** a klikněte na záložku **Rodina**.
3. **Nastavte Rodinný režim (Family View)** a postupujte podle průvodce pro nastavení omezení a vytvoření PIN kódu.
4. **Vyberte, co chcete omezit**: Můžete zvolit hry, komunitní funkce a další.

PlayStation (PS4 a PS5)

PlayStation je další oblíbená platforma, ať už jde o PS4 nebo novější PS5. Sony nabízí nástroje, které vám pomohou mít pod kontrolou, co vaše děti na konzoli dělají.

Co PlayStation rodičovská kontrola umí

- **Časové limity hraní**: Nastavte, jak dlouho může dítě denně hrát.

- **Omezení věkového hodnocení**: Blokujte hry a obsah nevhodný pro věk dítěte.
- **Omezení komunikace online**: Zabrání dítěti komunikovat s cizími lidmi.
- **Kontrola nákupů**: Zamezte nechtěným nákupům bez vašeho souhlasu.
- **Sledování aktivit**: Umožní vám vidět, co dítě hraje a jak dlouho.

Jak na to

1. **Zapněte konzoli** a přejděte do **Nastavení**.
2. Vyberte **Rodičovská kontrola / Správa rodiny**.
3. **Vytvořte dětský účet** nebo přidejte existující účet do rodinné správy.
4. **Nastavte omezení** podle svých preferencí.

> **Poznámka**: Tyto nástroje mohou skvěle pomáhat nastavit hranice, ale nenahradí vaši pozornost věnovanou vašim dětem. Povídejte si s nimi o tom, co online dělají (dokud to s vámi chtějí sdílet), třeba si nechte věci vysvětlovat a sami mějte zájem a doptávejte se - aby vám věřili, až jim budete vysvětlovat, aby byli opatrní.

Revize č. 1
Vytvořeno 2021-11-18 13:57:27 UTC uživatelem Jaromír “Kerray” Matýšek
Aktualizováno 2026-05-12 14:33:52 UTC uživatelem Jaromír “Kerray” Matýšek