

UDĚLEJTE DOMA DIGIDOHODU

Obrazovky jsou v rodinách častým zdrojem hádek, škemrání, záchvatů vzteku (děti i rodičů 😊). Mějte dohodnutá jasná pravidla. Pro děti je situace doma výrazně lépe čitelná, když třeba ví, že v sedm večer se vše vypíná nebo že tablet se použít na chvilku po obědě a jinde během dne místo nemá. Pravidla si stanovte spolu a nebojte se kompromisů. Děti budou více motivovány je dodržovat.

Digidohoda - ke stažení a tisku:



Škodí mobily dětem?
Podcast Melvil Papers



Informace a materiály na doma

digitalnizdravideti.cz

Více materiálů, článků a informací naleznete **na našem webu**.

Na QR kódu naleznete:

- praktické rodičovské tipy,
- rady podle věku dětí,
- odpovědi na nejčastější dotazy rodičů,
- materiály k vytištění pro domácí tvorbu pravidel a diskuzi o technologiích.



Tento web a materiály pro Vás mohly vzniknout díky laskavé podpoře Nadace O2.

Děkujeme.

Nadace O₂

Digitální zdraví dětí

...aby technologie neškodily

Technologie vstupují do rodinného života jako "tichý společník", který nenápadně mění dynamiku denního chodu domácnosti a vztahů. Častá stimulace rychlými digitálními obsahy může vést k potřebě stále intenzivnějších podnětů a snížené toleranci k "nudě" nebo klidnějších aktivitám jako čtení, kreativní hra či prosté bytí spolu.

Technologie ale nemusí být zlé, ani ovládat váš každodenní život - s promyšleným přístupem mohou být užitečným nástrojem pro celou rodinu. Pomozte svým dětem najít zdravou rovnováhu.



Jak podpořit zdravé digitální návyky u dětí

Digitální svět je opravdovou džunglí, ve které se lze jednoduše ztratit. Následující otázky a odpovědi Vám ale pomohou se naučit s dětmi digitální džunglí pohybovat bezpečně, učit se tam a užít si společnou zábavu.

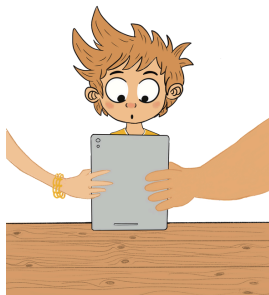
Co?

1. Preferujte **vzdělávací a kreativní aplikace**, které vyžadují aktivní účast dítěte (kreslení, puzzle, interaktivní knihy), vyhněte se rychlým, návykovým obsahům typu YouTube Shorts, Brawl Stars, Roblox apod.

2. Vyzkoušejte si hry/aplikace předem, sledujte první díly/levely společně s dítětem a pozorujte jeho reakce - kvalitní obsah má přirozený konec a dítě po něm zůstává klidné. **Vyvarujte se obsahů s rychlými střihy**, agresivními prvky nebo reklamami.

3. Technologie nemusí být "nepřítel" - staňte se **digitálními průvodci**: místo zákazů ukazujte správné používání:

sledujte kvalitní pořady a diskutujte o nich, hledejte recepty na společné vaření nebo hrajte kooperativní hry. Upravujte na telefonu společné fotky, hledejte spolu trasu na výlet... Zkrátka ukažte dětem, že technologie jsou nástroj - ne zábava sama o sobě.



Místo čeho?

Technologie samy o sobě většinou nejsou zlé, ale problémy vznikají ve chvíli, kdy technologie "kradou" čas na aktivity, které jsou kriticky důležité pro zdravý vývoj dětí:

HRY A POHÁDKY BY NIKDY NĚMĚLY UBÍRAT ČAS NA:

Spánek: děti 3-5 let potřebují 10-13 hodin spánku denně, ve věku 6-12 let 9-12 hod. denně.

Pohyb: děti potřebují minimálně 60 min. aktivního pohybu denně. Pohyb rozvíjí motoriku, koordinaci, podporuje duševní zdraví.

Čas spolu: společná hra a rozhovory posilují vztahy a slovní zásobu. Snažte se najít alespoň 30 min. denně jen pro vaše dítě a nic jiného.

Nuda: děti nepotřebují non-stop program. Měly by mít dostatek času na volnou zábavu bez obrazovek, tedy čas, který nijak nestrukturuje dospělý. Ten jim dává příležitost najít si vlastní záliby, prozkoumat své nitro, sáhnout možná po hračce nebo knížce, které kvůli kroužkům a obrazovkám odložily. Zkuste jim takového prostoru denně dát stejně jako času s obrazovkami. Nejspíš to začne mrzutou nudou, vydržte to 😊.

OBECNÁ DOPORUČENÍ

0-2 roky: žádné obrazovky s výjimkou videohovorů s blízkými

3-5 let: max. 1 hod. denně kvalitního programu

6-11 let: max. 2 hod. denně kvalitního programu

12+: snažte se být stále přítomní digitálnímu životu vašich dětí, zajímejte se, mluvejte o nástrahách, ale i příležitostech.

Kdy?

1. Dbejte na to, aby Vaše dítě nepoužívalo žádné obrazovky (telefon, tablet, ani televizi) před spaním. **Vypněte všechna digitální zařízení 90 minut předtím, než se jde na kutě.** Děti budou mít kvalitnější spánek a rychleji usnou.

2. Abyste předešli zbytečným hádkám, domluvte se, kam obrazovky patří a kam ne. Měly by mít vymezený **speciální čas během dne**, např. po splnění školních povinností apod.

3. Obrazovky by se **neměly používat ráno, než se jde do školy**, aby nenarušovaly pozornost dětí.

4. Nastavte si **režim týdne**; některé rodiny mají některé dny offline - např. ty, kdy kroužky zaplní velkou část odpoledne nebo některý víkendový den, aby mohla být rodina pospolu.

