

Více informací o digitálně zdravém rodičovství



Digitálně zdravé rodičovství

Desatero dětského digitálního zdraví



Děti vyrůstají ve světě obrazovek, aplikací a neustálého připojení. Jak ale poznat, kdy je technologií už příliš?

Následujících 10 jednoduchých principů vám pomůže provést děti digitálním světem zdravě a s rozumem.

1. Příklady táhnou

Děti se učí tím, co vidí. Používejte technologie s mírou – dítě přirozeně přebere stejný přístup.

2. Jasná pravidla

Dohodněte si čas, místo a způsob používání zařízení – dětem dáte jistotu a předejdete konfliktům.

3. Zájem je důležitý

Ptejte se, na co se dívají a co objevují v online světě. Otevřený rozhovor je nejúčinnější prevence.

4. Hra a pohyb

Pohybové aktivity a spontánní hra jsou nenahraditelné pro zdravý vývoj mozku.

5. Kvalitní obsah

Zkuste dětem vybírat pořady bez násilí, rychlých střihů a rušivých reklam.

6. Sdílení digitálního času

Když dítě používá obrazovku, buďte chvíli s ním. Pomůžete mu porozumět tomu, co vidí.

7. Podpora soustředěnosti

Nechte děti hrát si a tvořit bez rušivých elementů. Zapnutá televize je při hře rušivý element.

8. Zvládání emocí

V těžkých chvílích nabídněte dítěti blízkost a prostor nechat emoce odeznít. Obrazovka ho nenaučí, jak se vyrovnávat se smutkem, vztekem nebo strachem.

9. Klidný večer bez displejů

Mobily a tablety do postýlek nepatří. Raději dětem čtěte – budou cítit pohodu a v klidu se vyspí.

10. Bezpečnost především

Využívejte nastavení soukromí, rodičovské prvky a filtry. Jsou to praktické nástroje podpory bezpečí vašich dětí v online prostoru.

