



JAK NA DIGITÁLNÍ HYGIENU



1. Máte to v rukou

Vědomě sami rozhodujte, kdy, na jak dlouho a co budete dělat v online prostoru.

2. Ptejte se

Trávíte čas online aktivně, nebo pasivně?

Jaké emoce vás vedou k tomu, že automaticky saháte po mobilu?



3. Pravidelně uklízejte

Která aplikace vám bude chybět nejméně? Které účty vám nedělají dobře? Ztište si je nebo je smažte úplně.



4. Pečujte o offline vztahy

S rodinou, přáteli a kolegy se snažte pravidelně vídat osobně. Odložte v takových chvílích telefony.



5. Řekněte si o pomoc a podporu

Mluvte s ostatními o svém užívání digi technologií. Co vám jde a s čím bojujete? Nebojte se říct o podporu blízkých i odborníků.



CO MŮŽU JAKO RODIČ UDĚLAT

pro lepší digitální wellbeing
svého dítěte

ZAJÍMEJTE SE A POVÍDEJTE SI

Sociální sítě a hry jsou součástí života. Pokud se zajímáte o školu a kroužky svých dětí, ptejte se i na to, co viděly online.



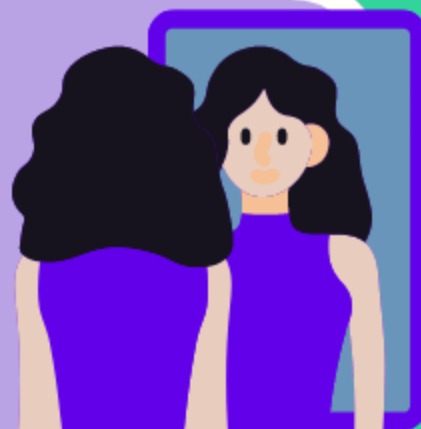
NEODSUZUJTE

Nemusíte rozumět úplně všemu a nemusí se vám vše líbit. Pokud však budete mluvit o online světě jen negativně, děti se vám nebudou svěřovat.



VŠÍMEJTE SI VLASTNÍHO UŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ

Děti se učí nápodobou. Je proto dobré si uvědomovat, jak sami s obrazovkami zacházíme (včetně sledování televize).



ZAPOJTE SE

Zkuste si společně zahrát hru nebo zhlédnout oblíbené video. Získáte tak lepší představu, jak vaše děti tráví čas, a vyjádříte respekt k jejich zájmům. Ochotněji se pak zapojí do aktivit, které chcete dělat vy.



NASTAVTE JASNÁ PRAVIDLA

Bez hranic to nefunguje. Pravidla by přitom měla být srozumitelná pro všechny. Zapojte děti do jejich vytváření, vyslyšte i jejich argumenty.

