

DĚTI A ONLINE SVĚT

PŘÍLEŽITOSTI I RIZIKA, KTERÁ BY MĚL ZNÁT KAŽDÝ RODIČ

Internet může být skvělým nástrojem pro učení, zábavu i kontakt s ostatními. Bez pravidel však může vážně ovlivnit zdraví, psychiku a budoucnost našich dětí.

JE TO
JEN HRA...



JEŠTĚ
JEDNO
VIDEO...



VŠICHNI
TO MAJÍ...



JEŠTĚ
5 MINUT...



NIC SE NEDĚJE...

ALE
MŮŽE
DĚLAT
VÍCE,
NEŽ SI
MYSLÍME.



NEDOSTATEK SPÁNKU

Mobil, sociální sítě a hry často posouvají večerku a zkracují spánek.

- pozdní usínání
- méně hodin spánku
- únava, podrážděnost
- horší soustředění a paměť
- slabší školní výsledky



**Mobil odložte alespoň
1 hodinu před spaním.**



DEPRESE, ÚZKOSTI A OSAMĚLOST

Online svět může zvyšovat tlak na výkon, vzhled a srovnávání s ostatními.

- úzkosti a deprese
- nízké sebevědomí
- strach, že o něco přijdou (FOMO)
- kyberšikana
- pocit osamělosti



Pokud si všimnete změn nálad, uzavírání se do sebe nebo ztráty zájmů, nepodceňujte to.



ONLINE HRY A RIZIKO ZÁVISLOSTI

Moderní hry jsou navrženy tak, aby děti hrály co nejdéle. Využívají psychologické principy odměn.

- denní bonusy a odměny
- levely, mise, žebříčky
- virtuální předměty (skin)
- časově omezené akce
- tlak být stále online



Odměna → hraní → další odměna
→ ještě delší hraní.



OD HER K HAZARDU?

Některé herní prvky jsou velmi podobné hazardním hrám a mohou zvyšovat náchyllost k rizikovému hráčství v budoucnu.



Loot box
a náhodné odměny



Pocit výhry
a euforie



Chůť
zkusit znovu



**Tyto mechanismy využívají stejné
principy jako hazard.**



SHORTS, REELS A TIKTOK VIDEO

Krátká videa jsou navržena tak, aby děti sledovaly další a další obsah.



- rychlé střídání podnětů
- zkracování pozornosti
- menší trpělivost
- horší schopnost soustředění
- menší motivace ke čtení a učení



Mozek si zvyká na neustálou stimulaci a běžné činnosti pak působí „nudně“.



SOCIÁLNÍ SÍTĚ A JEJICH RIZIKA

Na sociálních sítích se děti mohou setkat s mnoha nástrahami.

- kyberšikana
- nevhodný obsah
- manipulace a dezinformace
- online predátoři a podvodníci
- tlak na vzhled a popularitu
- závislost na lajkách



**Co dítě zveřejní dnes,
může zůstat na internetu navždy.**

CO MOHOU UDĚLAT RODIČE?



Zajímejte se
o online svět
dítěte.



Stanovte jasná
pravidla a časové
limity.



Mobil nepatří
do postele.



Podporujte sport,
koníčky a osobní
kontakty.



Mluvte s dětmi
o rizicích internetu.



Jděte dětem
příkladem.

ZÁJEM, DŮVĚRA
A OTEVŘENÁ KOMUNIKACE
JSOU KLÍČEM.



Nejlepší prevencí je čas
strávený společně.

Dítě nepotřebuje dokonalý dohled.
Potřebuje rodiče, kteří se zajímají o jeho online i skutečný život.



PRO DĚTI
PRO BUDOUCNOST

SKUTEČNÉ
ZÁŽITKY
VYTVÁŘEJÍ
SILNĚJŠÍ
VZPOMÍNKY
NEŽ OBRAZOVKY.

