

Děti a digitální technologie – doporučení pro rodiny

Digitální technologie se staly součástí našeho života - jen tak nezmizí. Být rodičem digitálních dětí znamená potýkat se stále s novými otázkami a dilematy. Pokud hledáte cestu, jak naučit děti i sebe zdravým návykům tak, aby technologie neubližovaly, ale přinášely jen příležitosti a vzdělání, tady je pár praktických rad...

4 klíčové otázky, které bychom si měli položit:

- Máme kontrolu nad časem našich dětí u obrazovek?
- Nenarušuje množství času u obrazovek chod rodiny?
- Nenarušuje množství času u obrazovek spánek dětí?
- Máme pod kontrolou obrazovky během jídla?

Doporučení na režimová opatření:

- bez obrazovek během jídla, 1x společné rodinné jídlo denně
- bez obrazovek hodinu před spaním
- obrazovky vypínat, pokud je nepoužíváte
- trávit stanovený čas bez obrazovek

Doporučení na čas strávený u obrazovek:

- děti do 2 let: spíše videochat, od 18 měsíců maximálně 20 minut denně naučné aktivity za spolupráce rodiče
- děti od 2 do 5 let: maximálně 60 minut denně pod dohledem rodiče
- děti od 5 let: trvalý denní limit má být stanoven tak, aby nebyl narušen spánek, fyzická aktivita, příprava do školy, zájmy a rodinný život (stanovený čas tedy určujeme věkem dítěte, tím, jak stíhá své povinnosti a tím, čemu se v digitálním světě věnuje)

Signály problematického vztahu k technologiím

Únava, poruchy spánku, sociální izolace, zhoršený prospěch, nuda a smutek při omezeném přístupu, opakované spory o časových limitech, negativní emoce po pobytu online (při hře nebo na chatu)

Hraní her je buď:

- bezproblémové
- rizikové - více než 2 hodiny denně, nebo více než 30 hodin týdně, poruchy chování
- závislostní

Dobře funguje týdenní detox: po 3 hodinách na ukončení veškerých aktivit online, následuje 7 denní detox bez počítače a mobilu.

Více na digitalnizdravideti.cz
e-bezpeci.cz