

DIGITÁLNÍ DOHODA

Určete si pravidla na doma



Stanovte je v diskuzi s dětmi a dodržujte je všichni.

Nezapomeňte na zásady pro dobrý spánek

Obrazovky používané večer mohou výrazně narušit kvalitu a délku spánku. Nastavte si zásady, které tomu zabrání.



Při stanovování časových limitů si představte den jako kolo rozdělené do 24 částí. Zakreslete, kolik hodin by dítě mělo každý den **spát**, věnovat se **škole, pohybu, kamarádům, rodině** a vlastním **zájmům**. Nenechte obrazovky vytláčit žádnou z těchto důležitých aktivit.

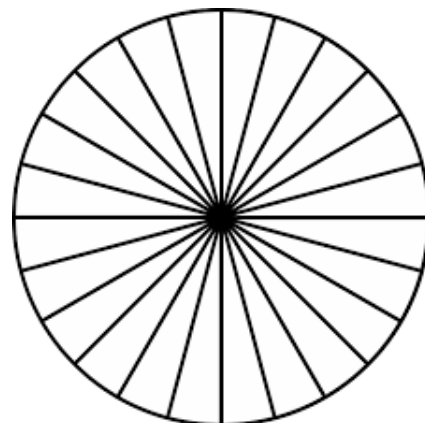
Určete si pravidla v online světě

Mluvte o zásadách, které udrží vaše dítě v online prostoru v bezpečí.

Používejte obrazovky pro dobrou věc



Technologie nemusí být zlé. Naučte děti, jak je používat zdravě a chytře a motivujte je k tomu.



DIGITÁLNÍ DOHODA

Pravidla doma



Nepoužíváme obrazovky **při jídle**, telefony u jídelního stolu apod.

Díváme se spolu na **zajímavé filmy, dokumenty**. Hrajeme hry, **které nás učí**.

Každý den se věnujeme svým **koníčkům, a sportu**. Trávíme čas **spolu**.

Na hry a sledování videí pro zábavu máme denně **2 hodiny max**.

Při stahování **nové hry nebo aplikace**, se vždy domlouváme **s rodiči**.

Pravidla v online světě

Nedůvěřuj. Buď v kontaktu **pouze s lidmi, se kterými jsi se setkal/a**. Neposílej text nebo fotky nikomu, koho neznáš.

Nekomentuj, neposílej ani neříkej přes telefon **nic, co bys dané osobě neřekl/a z očí do očí**.

Pokud narazíš na něco, co tě znepokojí, vždy **přijď za rodiči**.



Pro dobrý spánek

Obrazovky nepoužíváme po 19. hodině večerní.

Telefon přes noc nabíjíme v jiné místnosti, než spíme.



Obrazovky pro dobrou věc

- pravidelně volat prarodičům
- učit se a sdílet zajímavosti s rodinou u večere
- poslouchat audioknihy



