

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.



Určete si pravidla v online světě

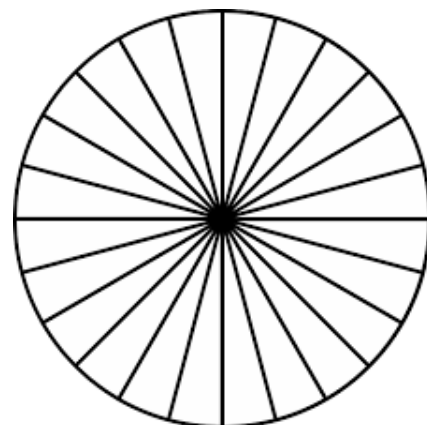
Mluvte o zásadách, které udrží vaše dítě v online prostoru v bezpečí.

Používejte obrazovky pro dobrou věc



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

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 vytlačit žádnou z těchto důležitých aktivit.



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.**

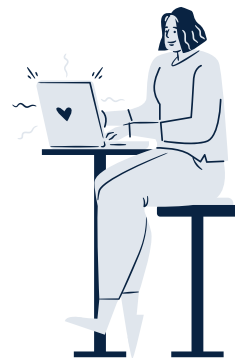
Při stahování **nové hru nebo aplikace**, se vždy domlouváme **s rodiči**.

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.



[DIGITALNIZDRAVIDETI.CZ](https://digitalnizdravideti.cz)

Obrazovky pro dobrou věc

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



DIGITÁLNÍ DOHODA

Pravidla doma

[illegible]

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

Obrázovky nepoužívame
po 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



DIGITÁLNÍ DOHODA

Pravidla doma



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pravidla v online světě

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pro dobrý spánek

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



[DIGITALNIZDRAVIDETI.CZ](https://digitalnizdravideti.cz)

Obrazovky pro dobrou věc

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

