

MEDIÁLNÍ ROVNOVÁHA - PĚT TIPŮ, JAK JIVE SVĚM ŽIVOTĚ NALÉZT.

POMOZTE DĚTEM VYVÁŽIT JEJICH MEDIÁLNÍ ŽIVOT

Od telefonů a tabletů po streamování filmů a poslouchání YouTube jsou technologie a média všude kolem nás. Děti je milují, protože je tak snadné se k nim dostat a nabízejí tolik zábavy a zajímavých věcí. Pro rodiče a učitele jsou také nepostradatelné, protože se děti mohou učit dokonce i na cestě (a při vaření večere).

Je však snadné to přehánět a stát se závislým. Telefon nás nepřestává upozorňovat na nové zprávy a další epizoda seriálu se přehrává automaticky a my jsme tak technologiím vystavováni častěji a častěji.

Alespoň doma bychom měli udržovat kontrolu my a používat zde média a technologie zdravě.

Podívejte se na těchto 5 tipů

- **Domluvte se doma na časech a místech, kam technologie nepatří.**

Pomozte dětem přestat s nutkavým používáním technologií tím, že omezíte čas na obrazovce například v ložnici, během studia nebo u večere.

- **Zkuste rodičovskou kontrolu.**

Stanovte si časové limity a také obsahy, které vaše děti konzumují. Společně s dětmi si popovídejte o tom, kolik času by ony potřebovaly strávit s obrazovkou. Sami používejte i funkce rodičovské kontroly, jako je filtrování obsahu, nastavení ochrany soukromí a časové limity nabízené aplikacemi a platformami. Vyberte si tu nejvhodnější pro vás například Google Family Link nebo rozšíření vašich běžně využívaných antivirových programů.

- **Stanovte jasná pravidla pro rodinu.**

Společně se rozhodněte, jaký druh médií a technologií je u vás doma v pořádku - a kdy je v pořádku je použít. Rodinný mediální plán můžete společně sepsat a vystavit na lednici, ať jej máte neustále na očích. Nezapomínejte na to, že by měl platit také pro vás rodiče.

- **Sledujte a hrajte společně.**

Vybírejte si kvalitní média vhodná pro věk vašich dětí. Inspirujte se a sledujte doporučení odborníků. U her si ověřte, zda jsou vhodné například na stránkách www.pegi.info. Navštivte také commonsensemedia.org, kde najdete žebříčky oblíbených a vhodných her, pořadů, filmů a dalšího mediálního obsahu pro vaše děti.

- **Pomozte dětem identifikovat zdravé chování.**

Povídejte si s dětmi o tom, jak se cítí. Popisujte emoce, které cítí v těle, ale také, jak se cítí "v hlavě". Procvičujte si mluvení o pocitech, není to něco, co bychom uměli od narození. Všimněte si s dětmi, co některé technologie dělají s naším tělem - cítíme se napjatí, zvedne se nám tlak, začneme se potit a to v reakci na používání technologií.

POKUD SE V TÉMATU NECÍTÍTE JISTI A CHCETE ZÍSKAT DALŠÍ INSPIRACI A ZAJÍMAVÉ INFORMACE, PODÍVEJTE SE ZDE_A NA WEB DIGITALNIZDRAVIDETI.CZ.

ZDROJ: WWW.COMMONSENSEMEDIA.ORG,
VZNIK MATERIÁLU BYL PODPOŘEN NADACÍ O2 - CHYTRÁ ŠKOLA