



Tvorba domácích pravidel

Nastavení denního programu s přiměřeným využíváním moderních technologií pro různé věkové kategorie může být pro rodiče komplikované. Americká akademie pediatriů nabízí interaktivní plánovač k tvorbě domácích pravidel s otázkami a možnostmi odpovědí (23):

Kdy nebudeme používat digitální technologie:

- v autě (*kromě dlouhých cest*)
- během chvil s rodinou – rodinný čas je tehdy, kdykoliv je rodina pohromadě, nebo se určí konkrétní časy třeba po cestě do školy
- během jídla (*brání interakci mezi členy rodiny, souvisí s rozvojem obezity*)
- hodinu před spaním a v noci (*může narušovat spánek; při večerním používání technologií je vhodné ztlumit jas obrazovky, nehrát nebo nesledovat pořady, které jsou intenzivní nebo strašidelné; během noci mohou vibrace a zvuková upozornění narušovat spánek*)

Ve věku 6-18 let navíc:

- při přecházení ulice
- během psaní domácích úkolů
- ve škole.

Ve kterých zónách/místnostech doma nebudeme používat mobilní telefony a TV?

Kde bude probíhat nabíjení přes noc? (v kuchyni, ložnici rodičů...)

Když omezíme čas strávený s digitálními technologiemi, budu mít víc času na:

- knihy, chození do knihovny

- být venku
- spánek
- kamarády
- zájmy, které mám rád
- stolní hry, kreativní činnosti.

Americká akademie pediatriů doporučuje rodičům, aby si zjišťovali podrobnosti o hrách, které jejich děti hrají – uvádí příklad webu www.commonsemmedia.org. Některé české webové stránky se věnují herním recenzím, doporučují vhodný věk, rizika dané hry, a také nabízejí příklady možných navazujících aktivit, o čem si v souvislosti s počítačovou hrou s dítětem povídat, jak propojit herní prostředí s reálnou hrou. Z těchto webů vybírám dva, kde je možné si ověřit základní údaje o vhodných počítačových hrách - www.hrajemesichytre.cz, www.jakouhru.cz.

Závěr

Moderní technologie usnadňují život a v dnešní době jejich každodenní používání považuje většina lidí za neodmyslitelnou součást běžného standardu. Nicméně, nadměrné používání mobilů, tabletů či počítačů s sebou nese negativní důsledky, ať už v rovině společenské, školní/pracovní nebo dokonce jako ohrožení duševního zdraví. Děti velmi přesně kopírují, co vidí u rodičů a v okolí. Jejich vývoj je více ohrožen možnými negativními důsledky. Otázkou není, zda používat či nepoužívat moderní technologie, ale umět nastavit pravidla jejich používání a být dítěti dobrým průvodcem.