

## Jak dětem omezit sledování obrazovky

1. Buďte pro své děti kladným příkladem. Kolik času strávíte před obrazovkou?

Řídí obrazovka váš čas nebo vy regulujete obrazovku? Díváte se na všechno, co běží, zahálíte u internetu nebo si vybíráte, co sledovat v televizi a co dělat na počítači?



2. Buďte sami aktivní a inspirujte k aktivitám ostatní z rodiny. Chodte s dětmi do bazénu, na procházky, vyjíždky na kole, do přírody. Vymýšlejte, co můžete dělat společně bez neustálého trávení času u obrazovky.
3. Vysvětlujte, jak a čím vším škodí dlouhodobé vysedávání u obrazovky. Klidně říkejte, že většina věcí je skvělá, pokud je sledujete s mírou.
4. Rozhodněte se, zda chcete dětem nastavit časový limit, jak dlouho se smějí dívat na obrazovku (někdo tvrdí, že je to dobrý nápad, jiní si myslí, že děti potřebují čas pro sebe a nevydrží sedět u obrazovky celý den). Pokud se rozhodnete pro limit, vysvětlíte všem zcela jasně, co a proč to děláte – a důsledně to vyžadujte.
5. Dodržujte svá vlastní pravidla! Dvě hodiny u obrazovky pro děti – dvě hodiny pro vás.
6. Společně vytvořte týdenní program sledování obrazovky. Mluvte spolu a odhalujte své individuální a rodinné zvyky, týkající se sledování obrazovky televize a online přístrojů.
7. Buďte velmi opatrní, pokud dovolujete dětem sledovat obrazovky v jejich pokojíčku. Mnozí rodiče (a experti) by to nikdy nedovolili. Někteří, kdo to povolil, toho později litovali.
8. Vypněte televizi během společného jídla. Zaveďte také pravidlo zákazu mobilů u stolu, a to pro všechny, včetně rodičů.
9. Nepoužívejte zákazy sledování televize a práce s počítačem/tabletem jako trest – to zvyšuje důležitost a přitažlivost obrazovky.
10. Povídejte si se svými nejmenšími o tom, co viděli v televizi/počítači a na internetu. Řekněte jim, na co jsou reklamy a jak se dělají, aby diváky přesvědčily, že je něco zvláštní nebo důležité. Pomozte svým dětem rozlišovat komerční tlak a zvýšit tak jejich gramotnost při sledování obrazovky.

### Ze zkušeností s omezováním sledování obrazovky dětmi

*Mému synovi je 10 a je závislý na svém Xboxu. Omezili jsme jeho používání na 2 hodiny večer a trvali jsme na tom, aby četl alespoň 15 minut před spaním. O víkendech dostává trochu více svobody, ale pokud začne příliš hlučet nebo se rozčílí, okamžitě musí skončit. kid*

*Zjistil jsem, že skutečně omezovat sledování obrazovky musím jen o prázdninách, kdy jsou děti schopné trávit každý den hodiny před TV, u počítače nebo na internetu, pokud se jim to dovolí. O svátcích jim povolují jednu až dvě hodiny denně a pokouším se nalézat jiné aktivity v domě i venku. elfiro*

*Řídím se podle jeho momentálního rozpoložení: jak je unavený, zaměstnaný, jaké je počasí, jakou má náladu. Na co potřebujete pravidla? PitySake*

*Učím na druhém stupni základní školy přes deset let – a můžu vám říct, že významná část mých nejbystřejších žáků jsou hráči. Hraní z velké části vyžaduje schopnost řešení problémů a koncentrace, to se většinou u počítačových her ignoruje. dubbletrubble*



## Centrum bezpečnějšího internetu (SIC CZ)

([www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz))

### O projektu



České centrum bezpečnějšího internetu provádí osvětu a propaguje digitální dovednosti k bezpečnějšímu užívání internetu a dalších online technologií zejména dětmi a začínajícími uživateli k jejich prospěchu, bezpečně a zodpovědně.

Provozuje národní platformu ([www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz)) pro služby, které pomáhají vytvořit z internetu důvěryhodné prostředí pro děti, sdílet zdroje a osvědčené postupy ve spolupráci s ostatními evropskými národními centry bezpečnějšího internetu sdruženými v síti [Insafe](#) a [INHOPE](#).

Národní platforma [Saferinternet.cz](http://Saferinternet.cz) provozuje horkou linku (ohlašovnu ilegálního obsahu), linku pomoci a osvětové centrum s knihovnou pomůcek pro děti, rodiče a učitele.



### Horká linka

Horká linka – ohlašovna ilegálního obsahu – získává a vyhodnocuje zprávy a data o protizákonných materiálech se sexuálně zneužívanými dětmi na internetu. Na základě smluvně zakotvené spolupráce s Policií ČR brání jejich dalšímu šíření po internetu. Ve spolupráci s mezinárodní sítí horkých linek INHOPE působí proti šíření ilegálního obsahu po internetu na mezinárodní úrovni

Web: [www.stoponline.cz](http://www.stoponline.cz)



### Linka pomoci

Linka pomoci řeší širokou škálu nepříjemností spojených s užíváním online technologií. Poskytuje zdarma online, telefonní a osobní poradenské služby, díky kterým mohou děti, mládež, jejich rodiče, pečovatelé a učitelé získat radu, jak řešit potíže s nežádoucími online kontakty, chováním a obsahem (lákání na schůzku, kyberšikana, sexting, aj.).

E-mail: [helpline@saferinternet.cz](mailto:helpline@saferinternet.cz)

Web: [www.pomoconline.cz](http://www.pomoconline.cz)



### Osvětové centrum

Osvětové centrum podporuje děti, jejich rodiče a učitele, aby co nejlépe využívali internet, poskytuje jim vhodné digitální zdroje (knihovny) a osvětové nástroje, které vytváří a rozšiřuje ve spolupráci s třetími stranami (školy, odborníci, průmysl).

E-mail: [info@saferinternet.cz](mailto:info@saferinternet.cz)

Web: [www.bezpecne-online.cz](http://www.bezpecne-online.cz)

<https://praha.saferinternet.cz>