

# Tipy, jak si během pandemie zorganizovat čas u obrazovky

Kvůli pandemii COVIDu-19 jsme teď u monitoru téměř stále. Rodiny zůstávají doma a internet pomáhá dětem být v kontaktu se školou a propojit se s přáteli a příbuznými. S větším množstvím času stráveného u obrazovek může být vhodné nastavit nová pravidla. Zde je pár tipů, jak pomoci dětem vyvážit čas strávený on- a off-line:

## 1. Připusťte si skutečnost.

- Přijměte fakt, že čas strávený u obrazovky je důležitý pro školu, práci a kontakt s okolím.
- Ačkoli každý teď internet využívá mnohem více, neznamená to, že neustálý přístup k němu je dobrá věc. Není zdravé být online stále a jsou i jiné způsoby, jak trávit čas.
- Je vědecky prokázáno, že děti stále potřebují minimálně osm hodin nočního spánku a měly by se zapojovat do zdravých fyzických a společenských aktivit.



## 2. Čas u obrazovky není "stejný".

- Jsou tři druhy času stráveného u obrazovky:
  - Čas, který je nutný (škola nebo práce)
  - Čas, kdy se propojujeme s ostatními (videochaty, textování s rodinou a přáteli)
  - Čas pro odpočinek a zábavu (hry, televize, filmy)
- První čas je daný školou, k druhému byste měli děti vést a podporovat je v komunikaci s blízkými a ke třetímu byste si společně měli vytvořit pravidla.
- Kdykoli je to možné, využívejte čas u obrazovky kvalitně — ať už jde o přístup ke vzdělávacímu obsahu nebo sledování filmů společně jako rodina.
- Vždy myslíte na to, abyste Vy i Vaše děti byli dobrými digitálními občany. Ujistěte se, že čas na internetu trávíte bezpečným, milým a tvůrčím způsobem.

## 3. Nechte je zasloužit si čas pro online zábavu.

- Požádejte děti, ať samy přijdou s nápady, jak si zasloužit čas u monitoru.
- Nechte je napsat seznam nápadů nebo pište na papírky, které pak můžete losovat.
- Aktivity, které společně vymyslíte, by ideálně měly být prospěšné pro ně, rodinu, pro ostatní, jako například tvořivá činnost nebo cvičení, číst si knížku, napsat dopis či poděkování nebo pomoci v domácnosti.



#### 4. Určete jasně, kdy začnete a kdy skončíte.

- Rozvrhy a rutiny nám mohou pomoci cítit se “normálněji”, avšak je na nás, jak si je hlídáme, dodržujeme a žijeme podle nich.
- Děti by neměly být překvapené, že už přišel čas vypnout přístroj.
- Upozorněte je chvíli předtím, než jejich online čas skončí, nebo jim nastavte budíka, aby se učily usměrňovat se samy.
- Zeptejte se jich, kdy si ony myslí, že by měly končit. Pokud si děti samy nastaví časový limit a vy je budete podporovat, budou ochotnější rozvrhnout si čas a držet se pravidel.

#### 5. Používejte rodičovské kontroly.

- Existují technologie, které pomáhají rozvrhnout si čas u obrazovky. Některé jsou v routerech, v bezpečnostním software, ale i na dalších zařízeních, jako například nástroj screen time v přístrojích s Apple iOS.
- To je užitečné, pokud dítě ještě není dost zralé na to, aby si samo regulovalo čas u obrazovky. Nicméně pokud je to možné, je lepší předběhnout technologii a naučit děti čas si hlídat.
- Když čas vyprší, mohou děti cítit potřebu požádat Vás o víc času a vysvětlit proč. I v případě prodloužení času u obrazovky si během této přestávky dopřejí čas pro odpočinek očí, zároveň to vede k posílení komunikace mezi Vámi a dítětem.

**I když nás pandemie přiměla být závislejšími na internetu, nabízí nám skvělou možnost osvojit si nové dovednosti a návyky. Tyto návyky jsou užitečné nejen v současné situaci, budou se našim dětem hodit i v časech příštích.**

