

Inštrukcie k rodinnej dohode o používaní obrazkových médií

Obrazkové médiá sa stali súčasťou našich každodenných životov. Prinášajú veľa nových možností vzdelávať sa, zabávať sa a navzájom komunikovať. Pri ich nevhodnom alebo nadmernom používaní môže prísť k poškodeniu telesného a psychického zdravia. Aby sme ich používali zdravo a s rešpektom k druhým, pomôže ak sa rodina dohodne na jasných pravidlách.

Čo je rodinná dohoda o obrazkách?

- Je to plán, ako budú členovia rodiny používať obrazovky.
- Je to viac ako len určenie pravidiel – spoločné vytvorenie dohody podporuje komunikáciu a spoluprácu členov rodiny tak, aby rodina ovládala technológie, a nie technológie rodinu.

Kedy dohodu vytvoriť?

- Spoločnú dohodu je vhodné mať predtým, **ako deti začnú samostatne používať obrazkové médiá** - napríklad keď dostanú prvý mobil, tablet alebo začnú tráviť viac času na počítači.
- **Ak dochádza ku konfliktom kvôli obrazkovým médiám** - napríklad keď začnú hádky pre veľa času stráveného pred obrazovkou, pri videohrách alebo pre sledovaný obsah.
- **Spoločná dohoda pomôže naučiť deti zodpovednému a zdravému narábaniu s obrazkovými médiami** - napríklad ako si chrániť súkromie, kedy byť offline alebo ako si strážiť duševnú hygienu.

Ako na spísanie dohody?

1. **Naplánujte stretnutie vo vhodnom čase: sadnite si spoločne - rodičia s deťmi**, vysvetlite si, prečo je dôležité nastaviť si pravidlá. Pri tvorbe dohody má každý právo povedať svoj názor, rodičia aj deti. Porozprávajte sa o tom, ako obrazkové médiá používate a chcete používať doma. Premyslite spoločne, akým aktivitám mimo obrazoviek by ste ako rodina chceli venovať spoločný čas. Nastavené hranice budú rozdielne pre rôzne deti v rôznych vekoch.
2. **Napíšte si spoločné pravidlá:** kedy sa telefóny nepoužívajú (napr. pri jedle alebo večer), koľko času je v poriadku stráviť pred obrazovkou, ako chrániť svoje súkromie online a pod.
3. **Dohodnite sa na výnimkách a dôsledkoch:** čo ak sa pravidlá nedodržia? Ako budete riešiť porušenie dohody?
4. **Vyplňte dohodu a dajte ju na viditeľné miesto:** pripomenie vám všetkým, na čom ste sa dohodli.
5. **Dohodu môžete kedykoľvek upraviť:** keď deti vyrastú, pribudnú nové technológie alebo sa niečo zmení, upravte pravidlá spoločne.

Pre vhodné nastavenie dohody sa môžete inšpirovať Odporúčaniami na zdravé používanie obrazoviek u detí a adolescentov.



Príloha : vzor dohody - upravte si ho podľa vašich hodnôt a priorít.

Rodinná dohoda o používaní obrazkových médií

Technológie patria do života a sú užitočným pomocníkom. Ich nadmerné a nevhodné používanie však môže viesť k poškodeniu telesného alebo psychického zdravia. Keďže si prajeme, aby ich používanie bolo zdravé, bezpečné a ohľaduplné ku všetkým členom rodiny, pomôže nám k tomu rodinná dohoda. Podpisom potvrdzujeme, že týmito pravidlami rozumieme a budeme sa nimi riadiť.

Odkladanie zariadení

- Všetky zariadenia sa budú nabíjať cez noc na spoločnom mieste (napríklad v kuchyni alebo obývačke), nie v detskej izbe ani v spálni.
- Zariadenia musia byť každý večer uložené na dohodnutom mieste najneskôr o ____ hodine (minimálne 1 hodinu pred spaním).
- Používanie zariadení počas jedla alebo pri spoločnom rodinnom čase nie je povolené.

Koľko času môžem tráviť pred obrazovkami?

Bežné školské dni:

- Maximálne ____ minút/hodín denne na zábavu.
- Ráno pred odchodom do školy nebudem obrazovky používať.
- Všetky zariadenia vypnem najneskôr o ____ hodine večer.

Víkendy (piatok až nedeľa):

- Maximálne ____ hodín denne na zábavu.
- Čas strávený pred obrazovkou vyvážim časom vonku, čítaním alebo inými aktivitami bez obrazovky.
- V nedeľu večer platí rovnaký čas vypnutia ako v školské dni.

Prázdniny a rodinné dovolenky/výlety:

- Spoločne sa dohodneme, či sa pravidlá pre čas pred obrazovkou zmenia.
- Pri spoločných stretnutiach, výletoch alebo iných rodinných aktivitách obrazovky nepoužívame, pokiaľ sa nedohodneme inak.

Bezpečnosť na internete

Zaväzujem sa, že:

- Nebudem online zdieľať osobné údaje (dátum narodenia, adresu, telefónne číslo, názov školy, svoju polohu).
- Nebudem online zverejňovať nič, čo by mohlo poškodiť moju povesť (napr. fotografie intímnych častí môjho tela). Viem, že čokoľvek zdieľam online, sa môže rýchlo a ďaleko rozšíriť a nebude možné to vymazať.

- Budem pamätať na to, že ľudia online nie sú vždy tými, za koho sa v skutočnosti vydávajú. Ak na mňa bude niekto online vyvíjať nátlak, správať sa nevhodne a budem sa cítiť neprijemne, prestanem s touto osobou komunikovať a poviem o tom dospelému.
- Nebudem otvárať linky, ktoré mi zašle neznáma osoba.
- Viem, že nie všetko, čo si online prečítam, počujem alebo uvidím, je pravda. Budem zvažovať, či je zdroj alebo autor dôveryhodný.
- Ak uvidím na internete niečo, čo ma znepokojí alebo čomu nerozumiem, poviem to rodičom.
- Poviem svojim rodičom všetky svoje používateľské mená v aplikáciách, na ktorých sme sa dohodli.
- Ak budú mať moji rodičia obavu, prejdeme si spolu moje účty.
- Ak mi používanie médií alebo pobyt online spôsobuje nepohodu alebo je pre mňa ťažké prestať, dám si prestávku a porozprávam sa o tom s rodičom, alebo iným členom rodiny.

Používanie sociálnych sietí

- Budem rešpektovať vekové obmedzenia sociálnych sietí.
- Pri písaní a zdieľaní na internete sa budem správať slušne a ohľaduplne a nenapíšem druhým niečo, čo by som im nepovedal/a aj offline.
- Nikdy nebudem zverejňovať ani zdieľať fotky, videá, správy, ani snímky obrazovky, ktoré sú zle mienené, nenávistné, môžu ublížiť druhým alebo sú nevhodné.
- Upozorním rodičov/učiteľa, ak sa stanem terčom šikany, alebo zistím, že sa niekto iný stal terčom šikany v online priestore.
- Rešpektujem, že rodičia môžu občas skontrolovať moje účty a správy, aby ma chránili.

Dodatočné pravidlá našej rodiny

(ďalšie pravidlá, ktoré si dohodnete vo Vašej rodine ako napríklad nepoužívanie obrazovky na toalete, v ranných hodinách, či obmedzenia druhu aktivity – množstva hier, soc. sietí a pod.)

Keď poruším pravidlá

Ak niektoré z týchto pravidiel nedodržím:

- Rozumiem, že môžem prísť o čas strávený na zábavu pred obrazovkou na ____ dní.
- Ak poruším pravidlá, môžem získať späť čas s obrazovkou napríklad pomocou domácich prác navyše.
- Ak budem pravidlá porušovať opakovane, následky môžu byť prísnejšie.

Čo robiť namiesto času pri obrazovke

- Súhlasím, že každý deň sa budem venovať rôznym aktivitám bez obrazovky, napríklad: hranie sa/športovanie/prechádzky vonku, čítanie knihy, tvorenie, skladanie puzzle alebo stavebníc, hranie spoločenských hier, pomoc s domácimi prácami, osobné stretnutia a spoločný čas s rodinou alebo kamarátmi.._____

Rozumiem týmto pravidlám a súhlasím, že ich budem dodržiavať.

Dátum: _____

Podpis dieťaťa: _____ Podpis rodiča: _____