

DIGITÁLNÍ DOHODA

Určete si pravidla na doma



Stanovte je v diskuzi s dětmi a dodržujte je všichni.

Nezapomeňte na zásady pro dobrý spánek

Obrazovky používané večer mohou výrazně narušit kvalitu a délku spánku. Nastavte si zásady, které tomu zabrání.



Při stanovování časových limitů si představte den jako kolo rozdělené do 24 částí. Zakreslete, kolik hodin by dítě mělo každý den **spát**, věnovat se **škole**, **pohybu**, **kamarádům**, **rodině** a vlastním **zájmům**. Nenechte obrazovky vytlačit žádnou z těchto důležitých aktivit.

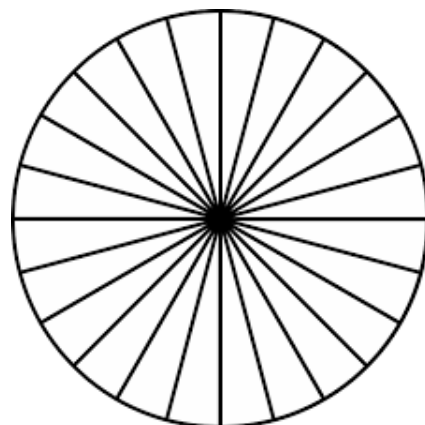
Určete si pravidla v online světě

Mluvte o zásadách, které udrží vaše dítě v online prostoru v bezpečí.

Používejte obrazovky pro dobrou věc



Technologie nemusí být zlé. Naučte děti, jak je používat zdravě a chytře a motivujte je k tomu.



DIGITÁLNÍ DOHODA

Pravidla doma



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pravidla v online světě

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

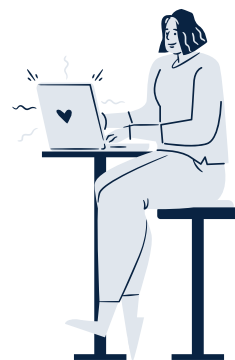
.....

.....

.....

.....

.....



Pro dobrý spánek

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



[DIGITALNIZDRAVIDETI.CZ](https://digitalnizdravideti.cz)
ZA PODPORY NADACE O2

Obrazovky pro dobrou věc

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

