



# KROKY KE ZKROČENÍ DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ V RODINĚ

## Pamatujme,

- že děti napodobují dospělé, zavedení digitální hygieny
- u dospělých má tak hned dvojí užitek
- že každá aktivita online (ev. chytré zařízení) nechává digitální stopu a data o našem chování mohou být dnes či později zneužitelná, proto je nejlepší tato data minimalizovat



## 10 rad a tipů

- 1 Alespoň jednu hodinu před spaním nepoužívat digitální zařízení („obrazovky“)
- 2 Vyčlenit si a dodržovat čas pro spánek, fyzickou aktivitu a offline koníčky

JDQRK4N80XZJ  
H88F3F8Q6VZ  
JUF8955Y7MCH  
JF86E22JVTQ7  
19GNEX247A4  
7ZX2280N88U  
JCBROQI8DQGM  
CURATT77PYQ0  
JAZERBHV56STB  
W58EZ42AC7L  
JKOCSGRAFWX  
8J8Z2F08Z0K  
8PY74DQX6EJ  
8EXDZCX4D76R  
JVKRAHLSVTR  
LJGBSSA6E785  
IAJGUMB459S7  
IAPPBCHM8FQ6  
IGR6GZNGOQ8M  
INRBJ9CH2CCR  
LJN66V47Q6MJ  
LY95RP6Q8Y47  
JDQRK4N80XZJ  
H88F3F8Q6VZ  
JUF8955Y7MCH  
JF86E22JVTQ7  
19GNEX247A4  
7ZX2280N88U  
JCBROQI8DQGM  
CURATT77PYQ0  
JAZERBHV56STB  
W58EZ42AC7L  
JKOCSGRAFWX  
8J8Z2F08Z0K  
8PY74DQX6EJ  
8EXDZCX4D76R  
JVKRAHLSVTR  
LJGBSSA6E785  
IAJGUMB459S7  
IAPPBCHM8FQ6  
IGR6GZNGOQ8M  
INRBJ9CH2CCR  
LJN66V47Q6MJ  
LY95RP6Q8Y47  
JDQRK4N80XZJ  
H88F3F8Q6VZ  
JUF8955Y7MCH  
JF86E22JVTQ7  
19GNEX247A4

- 3 Nastavit a plánovat čas u obrazovek a využít jej ke vzdělávání a zábavě – ne k zahánění nudy
- 4 Vyčlenit a dodržovat čas bez obrazovek: např. u jídla, v restauraci, při vypravování do školy
- 5 Online čas před obrazovkami zahájit a vědomě ukončit
- 6 Do 11/12 let nenechat děti užívat digitální zařízení bez dozoru
- 7 O času před obrazovkami s dětmi diskutovat, zajímat se o obsah, společně si digitální obsah prohlížet, hrát
- 8 Nainstalovat si aplikace, které požadují přístup k datům, které nepotřebují pro svou funkci a upravit si nastavení soukromí na nejvyšší míru; podobně uvažovat o chytrých zařízeních v domácnosti
- 9 Požadovat ve škole jen používání privacy-friendly aplikací – škola by neměla ukládat povinnost využívat např. Facebook apod. komerční platformy, které obchodují s osobními daty uživatelů
- 10 Osvojit si koncept „práva na analog“ – tam, kde shledám offline řešení bezpečnější, funkčnější či rozumnější, požadovat jej (v rámci veřejné správy se dá odvolat na zákon, tzv. digitální ústavu)

Více na [www.digitálnisvobody.cz](http://www.digitálnisvobody.cz) a [www.re-life.cz](http://www.re-life.cz).

S použitím materiálů Psychologického institutu Re-life vydalo Iuridicum Remedium/*Digitální svobody v rámci projektu Digitální watchdog podpořeného Nadací OSF v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Program je financován z Fondů EHP a Norska. #sOdvahou*  
Květen, 2022. Licence: **CC-BY-NC-ND**.