

INSTRUKCE K RODINNÉ DOHODĚ O POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ

Technologie jsou součástí našich každodenních životů – pomáhají nám učit se, spojovat se s ostatními i odpočívat. Abychom je ale používali zdravě a s respektem, domluvíme se jako rodina na jasných pravidlech. Tato dohoda má pomoci všem členům domácnosti cítit se dobře a bezpečně – jak online, tak offline.

KDY DOHODU POUŽÍT?

- **Když děti začínají používat technologie samostatně.** Např. když dostanou první mobil, tablet nebo začnou trávit více času na počítači.
- **Když dochází ke konfliktům kvůli technologiím.** Např. hádky o čas strávený na telefonu, nevhodný obsah nebo závislost na hrách.
- **Když chcete nastavit jasná a férová pravidla pro všechny členy rodiny.** Aby každý věděl, co je v pořádku a co ne – a měl v tom jasno.
- **Když chcete děti učít zodpovědnému a zdravému přístupu k technologiím.** Např. jak si chránit soukromí, kdy být offline nebo jak si hlídat digitální hygienu.
- **Když nastává nová životní situace.** Např. začátek školního roku, změna školy, přibyl nový člen rodiny, nový režim doma apod.

JAK NA SEPSÁNÍ DOHODY:

1. Sedněte si společně jako rodina – každý má právo říct svůj názor, i děti.
2. Promluvte si o tom, jak technologie doma používáte – co vám pomáhá, co vás ruší nebo trápí.
3. Napište si společná pravidla – třeba kdy se telefony nepoužívají (např. u jídla nebo večer), kolik času je v pořádku strávit u obrazovky, jak chráníte své soukromí online apod.
4. Domluvte se na výjimkách a důsledcích – co když se pravidla nedodrží? Jak budete řešit porušení dohody?
5. Vyplňte dohodu a dejte ji na viditelné místo – připomene vám všem, na čem jste se domluvili.
6. Dohodu můžete kdykoliv upravit – když děti vyrostou, přibudou nové technologie nebo se něco změní, upravte pravidla společně.

Pokud si nevíte rady nebo dohoda nepomáhá, neváhejte si říct o podporu!

- Rodičovská linka (606 021 021)
- Školní poradenské pracoviště
- Poradna adiktologické ambulance

Rodinná dohoda o používání technologií

Datum: _____ Rodič: _____ Dítě: _____

Technologie jsou skvělým pomocníkem. Chceme, aby nám byly užitečné, ale zároveň je důležité, aby jejich používání bylo zdravé, bezpečné a ohleduplné ke všem členům rodiny. Podpisem potvrzujeme, že těmto pravidlům rozumíme a budeme se jimi řídit.

Kolik času u obrazovky můžeme strávit

Běžné školní dny:

- Maximálně ____ minut/hodin denně na zábavu.
- Všechna zařízení vypnout nejpozději v ____ hodin večer.

Víkendy (pátek až neděle):

- Maximálně ____ hodin denně na zábavu.
- Čas strávený u obrazovky by měl být vyvážený časem venku, čtením nebo jinými aktivitami bez elektroniky.
- V neděli večer platí stejný čas vypnutí jako ve školní dny.

Prázdniny a rodinné dovolené/výlety:

- Dohodneme se společně, jestli se pravidla na čas u obrazovky změní.
- Při společných jídlech, výletech nebo jiných rodinných aktivitách elektroniku nepoužíváme, pokud se nedomluvíme jinak.

Nabíjení a ukládání zařízení

- Všechna zařízení se budou nabíjet přes noc na společném místě (například v kuchyni nebo v obývací místnosti), ne v pokojíčku nebo ložnici.
- Zařízení musí být každý večer uložena na domluveném místě nejpozději v ____ hodin.
- U stolu během jídla nebo při společném rodinném čase nejsou zařízení povolena.

Používání sociálních sítí

- Při psaní a sdílení na internetu se budu chovat slušně a ohleduplně.
- Nikdy nebudu zveřejňovat nebo sdílet fotky, videa ani zprávy, které jsou zlé, ubližující nebo nevhodné.
- Pokud uvidím na internetu něco, co mě znepokojí nebo čemu nerozumím, řeknu to rodičům.
- Chápu, že rodiče mohou občas zkontrolovat moje účty a zprávy, aby mě chránili.

Co dělat místo času u obrazovky

Souhlasím, že každý týden zkusím různé aktivity bez elektroniky, například: hraní venku, čtení knihy, tvoření, stavění, skládání puzzle, hraní deskových her, pomoc s domácími pracemi nebo projektem, osobní setkání a společný čas s rodinou nebo kamarády

Když pravidla poruším

Pokud některé z těchto pravidel nedodržím:

- Rozumím, že můžu přijít o čas strávený u obrazovky na ____ dní.
- Pokud poruším pravidla, můžu získat zpět čas u zařízení například pomocí domácích prací nebo napsáním vysvětlení.
- Pokud budu pravidla porušovat opakovaně, mohou být následky přísnější.

Podpisy

- Rozumím těmto pravidlům a souhlasím, že je budu dodržovat:

Podpis dítěte

Podpis rodiče