

DOBRODRUŽSTVÍ KYBERNETICKÉHO SURFAŘE



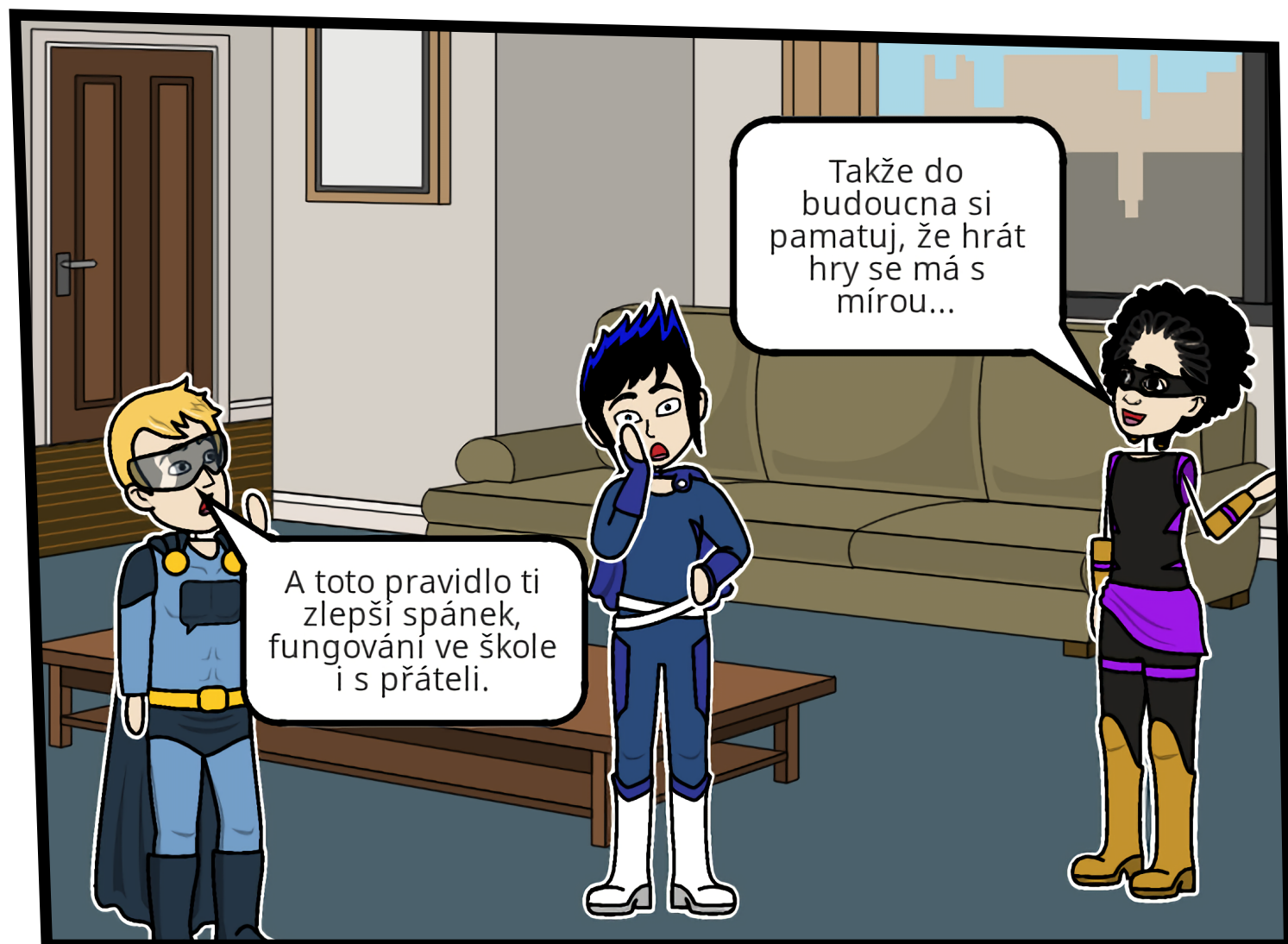
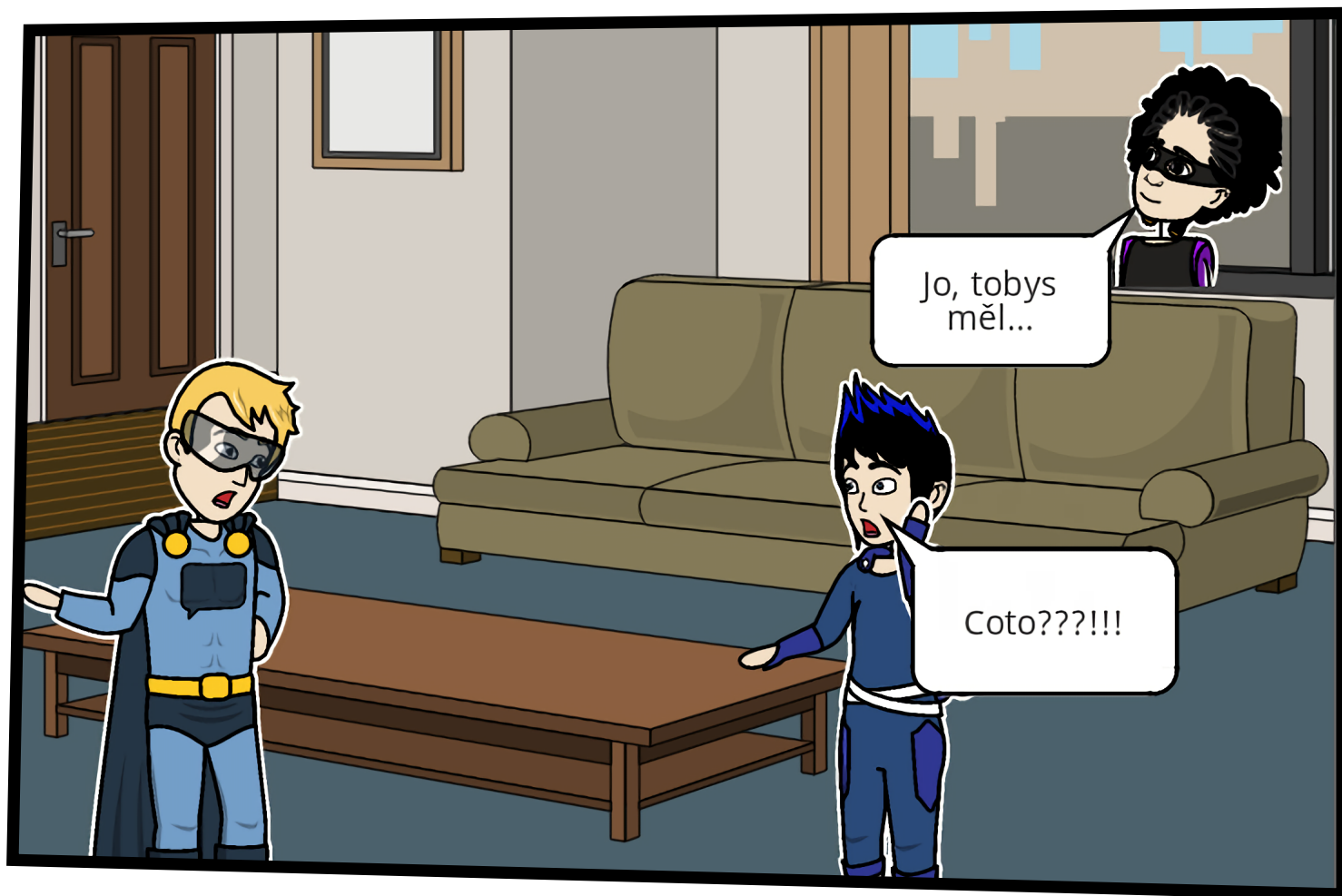
KOLIK JE PŘÍLIŠ MOC?











TIPY PRO RODIČE

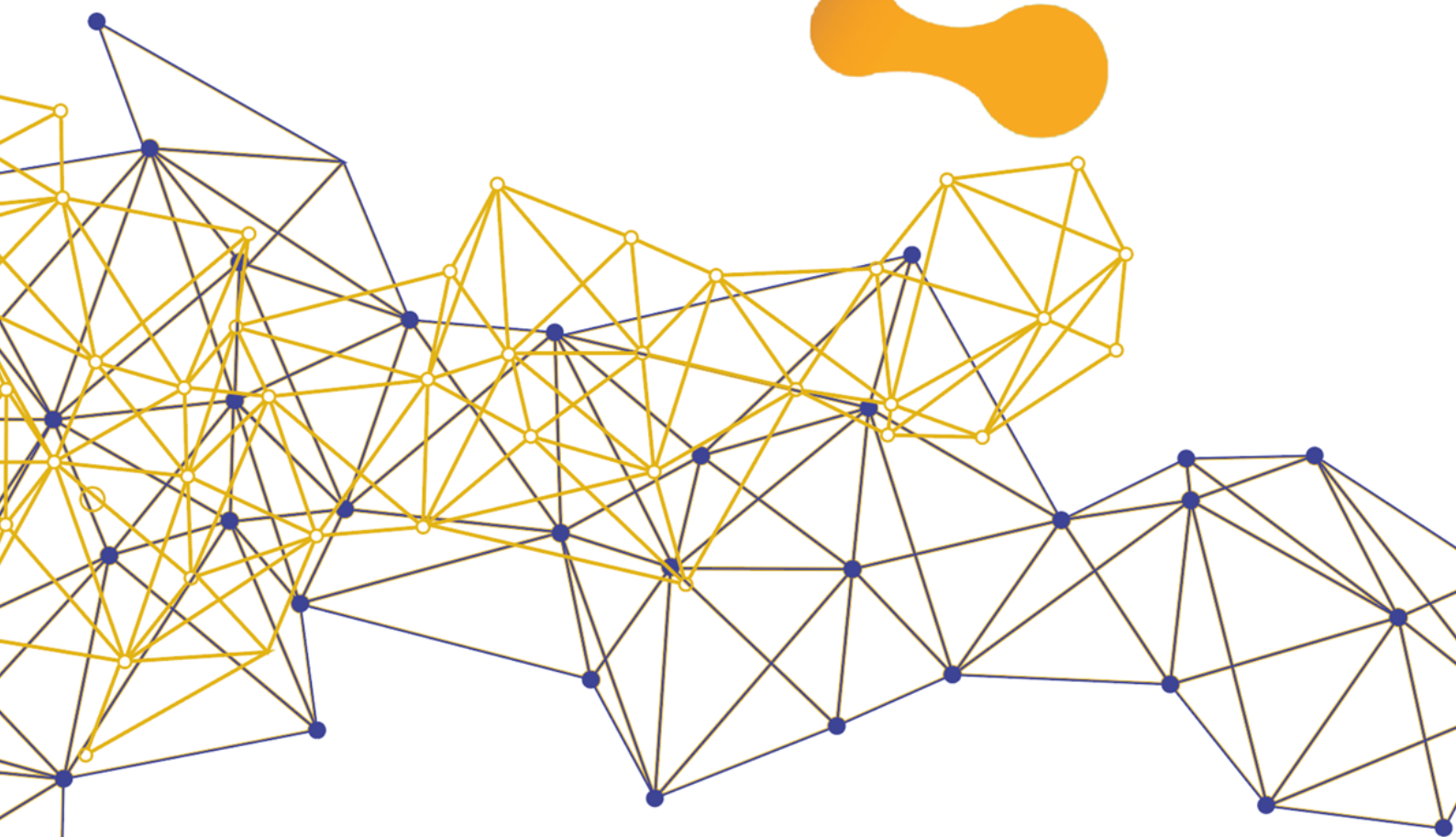
V dnešním světě je technologie všude. Je důležité dohlédnout na své děti, aby nepropadly závislosti na internetu nebo videohrách. Tady je několik dobrých tipů, jak podpořit vaše dítě při používání technologií.

- Stanovte časové limity pro hraní her.
- Domluvte některé dny bez internetu a hraní.
- Ukažte dětem různé typy aktivit, které jsou bez počítače a internetu. Pomozte jim najít zdravou rovnováhu mezi počítačem či mobilem a aktivitami venku v přírodě.
- Ujistěte se, že vaše dítě používá internetový obsah přiměřený jeho věku.
- Sledujte, jak vaše dítě používá technologická zařízení a internet.
- Zajímejte se a diskutujte s dětmi o důležitosti vyváženosti času stráveného u obrazovek a času stráveného venku v přírodě.

ZÁBAVNÁ AKTIVITA PRO MLADÉ STUDENTY

Udělejte dohodu se svými rodiči o tom, kolik času maximálně strávíte u mobilu, počítače nebo herní konzole – prostě u obrazovky. Pro každý den napište do tabulky maximální povolenou dobu u obrazovky. Pokuste se tyto pravidla každý den dodržovat.

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958