**Pravidlá života s technológiami v rodine**

*(zdroj: Zuzana Gránska: Spojení navždy alebo Ako nestratiť deti v digitálnej dobe, vydavateľstvo Eduworld, s.r.o, Bratislava 2019)*



**Máte vo vašej rodine určené tieto pravidlá?**

Podľa výskumu „Sociálne determinanty zdravia školákov“ sú výsledky nasledovné.

**Pravidlá nemá stanovené:**

Až 50% 11-ročných detí

Až 70% 13-ročných detí

Až 80% 15-ročných detí

**Ako si nastaviť pravidlá?**

1. Vysvetlime si, **prečo sú vôbec potrebné**
2. Pripravme si **zoznam vecí**, ktoré sú najčastejšie zdrojom konfliktov
3. Pravidlá musia byť **jasne definované**. Napríklad:

**Pravidlá „robíme“:**

* Deti dodržujú denne dohodnutý časový limit (napríklad 2 hodiny) na mobile, počítači alebo pri televízii
* Rodičia poznajú heslá k technológiám a či sociálnym sieťam detí
* Raz do týždňa trávime spoločný rodinný čas aj s online aktivitami

**Pravidlá „nerobíme“:**

* Pri stolovaní nepoužívame technológie
* Nejeme v obývačke pred televíziou
* Pri učení a robení domácich úloh nepoužívame mobily (ak to priamo nevyžaduje zadanie)
* V noci nemáme mobily pri posteli. Nechávame ich všetci vypnuté a položené na stole.
1. Vytvorme **spravodlivé pravidlá** pre všetkých
2. Stanovme, kedy možno **zmeniť pravidlá**
3. **Nedodržanie pravidiel** musí mať následky
4. **Buďte jednotní**
5. **Nevzdávajte sa svojich pravidiel** ani pred cudzími

**Nuž, skúste si nastaviť svoje pravidlá podľa nasledovnej šablóny.**

* Miesta, kde technológie nepoužívame

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Chvíle, kedy technológie nepoužívame

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Miesto, kde technológie odkladáme počas noci

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Ako SPOLOČNE trávime čas s digitálnymi technológiami, keď oddychujeme

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Ako dodržiavame bezpečnostné pravidlá na internete

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Aktivity, aby bol náš život s technológiami v rovnováhe

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Nezdvorilé správanie s mobilom v ruke, keď sme s ľuďmi osobne

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Nezdvorilé správanie voči ľuďom na internete

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Veľa zdaru pri tvorbe pravidiel, ale hlavne pri ich dodržiavaní!**