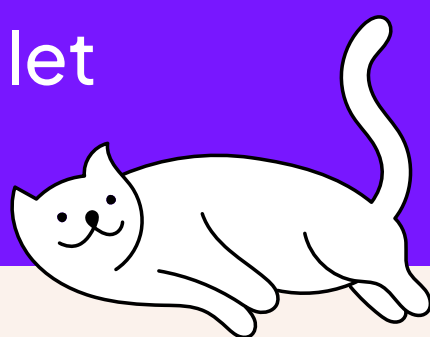


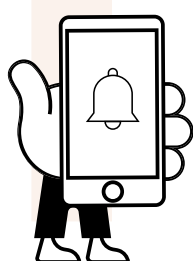
## 5 (ON)FAJNOVÝCH TIPŮ pro rodiče dětí do 5 let



### Minimalizujte čas u obrazovky

Do 2 let by se děti měly bez obrazovek obejít (kromě videohovorů) a později u nich trávit **maximálně 1 h denně**.

Čas u obrazovky totiž zkracuje dobu strávenou rozvojovými aktivitami nebo s rodinou.



### Pozor na obrazovky v pozadí

Zapnuté obrazovky u hry, jídla, rodinného času či ukládání ke spánku odvádějí pozornost.

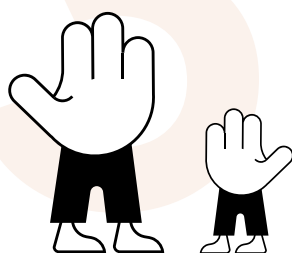
**Prokazatelně tím trpí rozvoj myšlení, jazyka či empatie.**



### Dívejte se společně

**Přítomnost dospělého podporuje pozitivní dopady technologií a zlepšuje porozumění obsahu.**

Usnadňuje také uplatňování nastavených pravidel, jako je typ konzumovaného obsahu nebo doba sledování.



### Obrazovky nejsou dudlík

Kromě výjimečných situací by technologie neměly být prostředkem k uklidnění dětí.

Jejich nadužívání **brání rozvoji strategií, jak zvládat těžké emoce** bez obrazovky.



### Začněte u sebe

**Děti si k obrazovkám tvoří vztah po vzoru svých rodičů.**

Zkuste si tedy všimnout, jak technologie užíváte vy, a přistupovat k nim tak, abyste z nich čerpali více pozitiv.

