

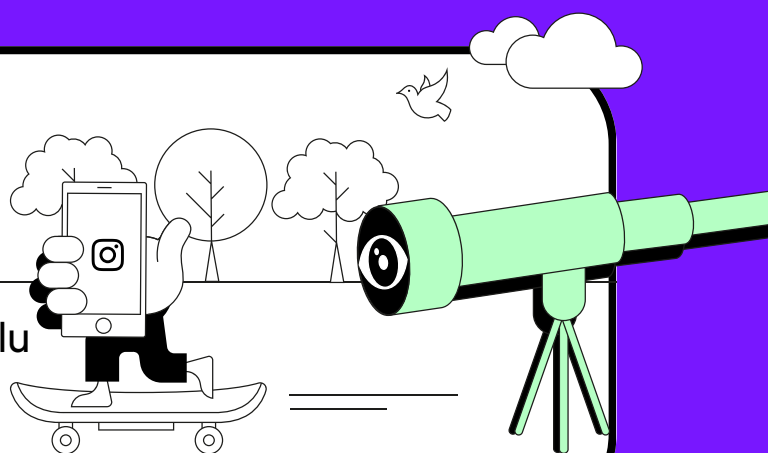
# CO MŮŽU JAKO RODIČ UDĚLAT



pro **lepší digitální wellbeing** svého dítěte

## ZAJÍMEJTE SE A POVÍDEJTE SI

Sociální sítě a hry jsou součástí života. Pokud se zajímáte o školu a kroužky svých dětí, **ptejte se i na to, co viděly online.**



## STOP

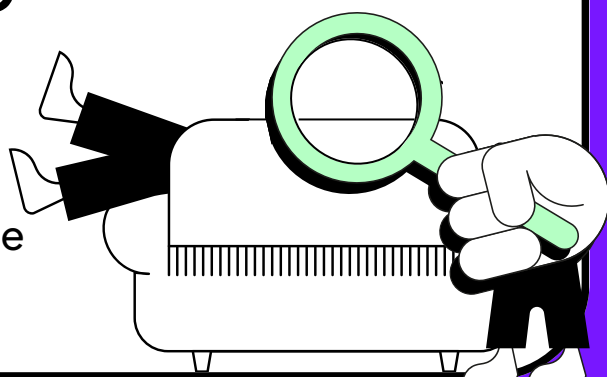
### NEODSUZUJTE

Nemusíte rozumět úplně všemu a **nemusí se vám vše líbit.** Pokud však budete mluvit o online světě jen negativně, děti se vám nebudou svěřovat.

## VŠÍMEJTE SI VLASTNÍHO UŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ

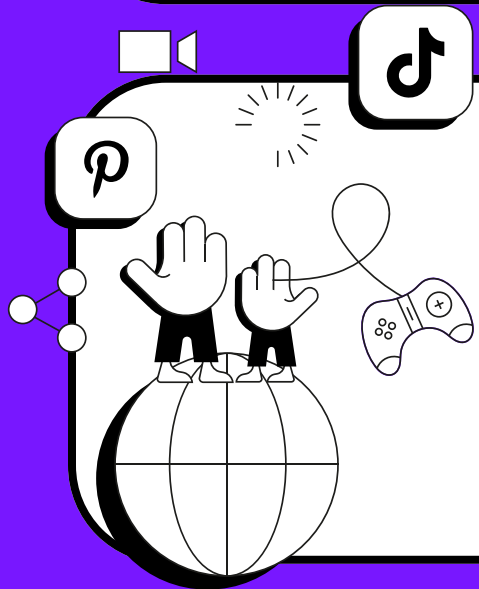
Děti se učí nápodobou.

Je proto dobré si uvědomovat, jak sami s obrazovkami zacházíme (včetně sledování televize).



### ZAPOJTE SE

Zkuste si společně zahrát hru nebo zhlédnout oblíbené video. Získáte tak lepší představu, jak vaše děti tráví čas, a **vyjádříte respekt k jejich zájmům.** Ochotněji se pak zapojí do aktivit, které chcete dělat vy.



## NASTAVTE JASNÁ PRAVIDLA

Bez hranic to nefunguje. Pravidla by přitom měla být srozumitelná pro všechny. **Zapojte děti do jejich vytváření,** vyslyšte i jejich argumenty.



# Onfine

[www.onfine.cz](http://www.onfine.cz)