



**Vážení rodiče,**

**nabízím vám „kousek“ knihy Marka Hermana, který se dotýká našeho aktuálního tématu, a to etiky a bezpečí v digitálním světě.**

**Knihu spolu s ostatními si můžete zapůjčit buď z naší knihobudky nebo přes tzv. Půjčovník ve svých třídách. Informace vám rády podají paní učitelky.**

**Přeji vám, ať své rodinné štěstí prožíváte i bez moderních technologií.**

***Stanislava Korcová***

### **Osmero, jak se neocitnout v ...**

*(Citace z výše uvedené knihy, str. 241–246)*

#### **1. Do šesti lež žádná „krabička“**

Do šesti let dítě ke svému vývoji nepotřebuje ani televizi, ani tablet, ani chytrý telefon. To si namlouváme jenom my, rodiče, když děti k tabletům a chytrým telefonům **odkládáme**, abychom od nich měli na chvíli klid. **Technologie zhoršují proces učení a komplikují malým dětem poznávání světa.** Kolem šestého roku začínáme s počítačem, s mobilem okolo devátého roku.

#### **2. Pokud televize, tak nejdříve od tří let**

Někteří rodiče jsou shovívavější k televizi, nechávají svoje děti, aby se dívaly na krásné české pohádky nebo večerníčky. Pokud k nim patříte, měli byste respektovat hranici tří let, ne dříve! **Až do tří let totiž malé dítě neumí rozlišit, co je realita a co je virtuální svět. To znamená, že to, co vidí v televizi, považuje za reálný svět.** Pak samozřejmě automaticky opakuje vzorce, které v televizi vidělo, takže i násilí a agresivitu. Jen pro zajímavost: děti do svých 15 let věku vidí v televizi v průměru 98 000 vražd, 150 000 násilných činů a 500 000 reklam. Opravdu chcete, aby tyto věci byly součástí světa vašeho dítěte?

### 3. Nejprve reálný svět, až pak virtuální

Nejprve dětem ukažte skutečný, živý svět: stromy, trávu, vodu, bláto, zvířata. Teprve až se ho nasytí, teprve až tudy a tudy času stráví lítáním venku, teprve pak ho pomalu nechejte poznávat svět virtuální. Pokud se vám to podaří, s velkou pravděpodobností se vám vaše dítě později ve virtuálním světě neztratí. I když se mu tam bude líbit, i když ho tam něco hluboce zaujme, **vždycky se vám nakonec vrátí zpátky do reálného světa.**

### 4. Poprvé s mámou nebo tátou

Malé dítě by mělo zpočátku začít objevovat svět moderních technologií s mámou nebo tátou. Při poznávání virtuálního světa vaše děti **potřebují vysvětlit, ujistit, uklidnit. Potřebují vás mít u sebe.** A vám to umožní, abyste měli přehled, na co se dívají a co si o tom myslí. A platí princip, že „méně je lepší než více“. Ještě jednu pohádku? Spíše ne. Ještě jednu hru? Spíše ne. **Lepší je méně než více.**

### 5. U jídla ne

Během jídla všechny obrazovky vypínáme. Nic nehraje: televize, tablety, telefony, rádia. Žádný telefon neleží na stole ani nikdo potajmu pod stolem nepíše smsky. Všechny mobily jsou v jiné místnosti, než jíme. Od stolu se nezvedáme, hovory nebereme, smsky nečteme ani na ně neodpovídáme. Proč? **Protože čas, kdy jíme, je vzácný čas pro nás.** Společně snídáme. Společně večeříme. O víkendu společně obědváme. Povídáme si u toho, **Společné jídlo je výsostné území rodiny. Drží nám ji pohromadě.**

### 6. Nesmí přes práh ložnice

Aspoň hodinu před usnutím bychom neměli být vystaveni modrému záření obrazovek. Tablety, telefony, notebooky, to všechno večer zůstává před prahem pokojíku. Děti s nimi nesmějí usínat! **Hodinu „před“ vypínáme. To je podmínka, kterou potřebuje náš mozek pro zdravý spánek.** Také po probuzení nesmí být telefon to první, po čem dítě sáhne. To platí i pro vaši ložnici, nikdy žádné přístroje!

### 7. Nebezpečí závislosti

Technologie způsobují tzv. nelátkovou závislost. Jde o stejný princip utváření závislosti jako u cigaret, alkoholu nebo drog. Dneska už můžeme s jistotou říct, že **dětem při nadměrném používání chytrých telefonů a tabletů hrozí regulární závislost se všemi abstinenčními příznaky** tak, jak je známe například u alkoholiků. I když moderní technologie vypadají spíše jako neškodné hračky

nebo módní doplňky, musíme k nim zásadně změnit postoj. **Musíme k nim přistupovat jako k potenciálnímu zdroji závislosti.**

### **8. Do 15 let máte poslední slovo vždycky vy**

O tom, kolik času budou děti trávit na internetu a chytrých telefonech a co tam budou dělat, rozhodují až do 15 let jejich věku výhradně rodiče. Poslední slovo máte vždycky vy a dítě vás musí být schopné poslechnout. Tečka.

A teď to nejhorší, doporučené časy, které by děti měly trávit na internetu:

- Na prvním stupni základní školy 1 hodinu týdně
- Na druhém stupni základní školy 1 hodinu denně

Cože?

**Takhle by si to přál dětský mozek, aby se mohl zdravě vyvíjet.** Devadesát procent rodičů na přednáškách se jenom ušklíbne a řekne, že to je naprosto nereálné. Že nejsou schopni děcka od těch mobilů vůbec odtrhnout. A ti poctivější přiznají, že oni sami na nich hodně visí. **Devastace vztahů totiž už začala.** A nabírá to na obrátkách, furt se to zrychluje. Objevují se další a další kanály, které děcka jeden za druhým sjíždějí. Jede Twitter, Facebook WhatsApp, Messenger, Instagram, Tik Tok. A hlavně Youtube. Youtube? Youtube?? Jeden nestačí přemačkávat z ikony na ikonu. Jedno kolo dokončím a jedu to celé znova.

**Mluvíme o rozvoji idiocie u dětí: zmenšuje se jim kapacita paměti, hůře udržují pozornost, zmenšuje se jim slovní zásoba, jsou křehké a neobratné v přímé komunikaci.** Objevuje se „missing out syndrom“. To je pocit, že ostatní zažívají něco lepšího, veselejšího, zábavnějšího a já u toho nejsem. Strach, že mi něco uteče. Takže všichni musí být neustále a pořád na síti. Mají málo pohybu, cpou se sladkým, pijou umělé přeslazené...: tlouštíci, kteří jsou tak fascinováni virtuálním světem, až se do něho ponoří a ztratí. Na čtyři, šest, osm, deset, ale klidně i dvanáct hodin denně.

A cíl je jeden jediný: zábava.

Začínají být opravdu závislé, proboha!!!

...

*Zpracovala Mgr. Stanislava Korcová, 6. 2. 2022*