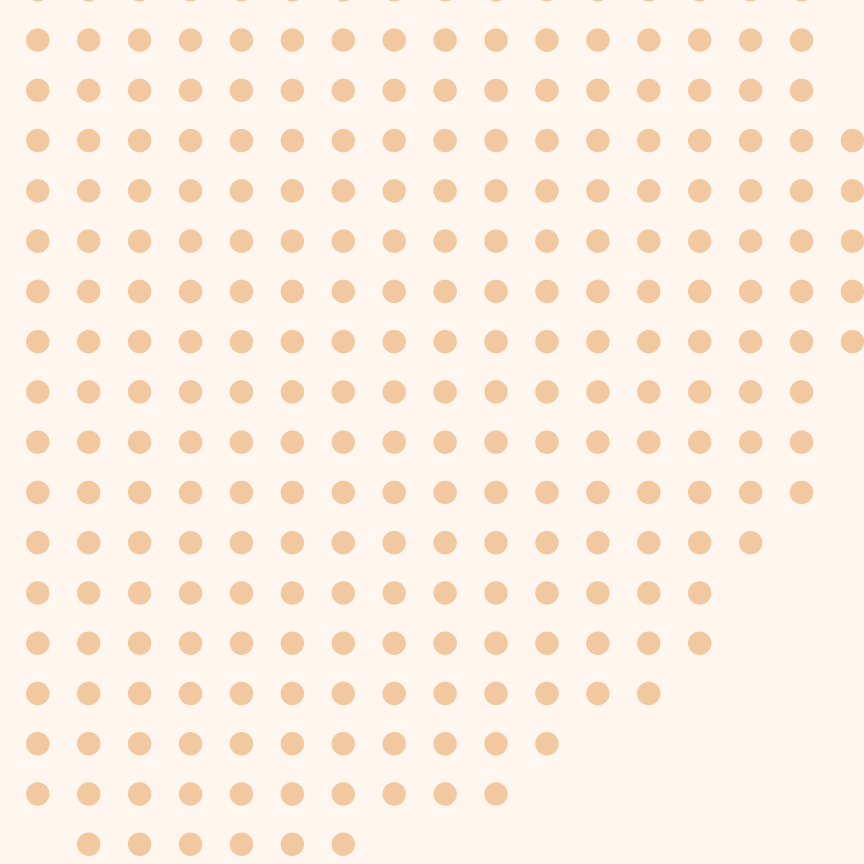


MALÉ DĚTI A OBRAZOVKY



PŘEDNÁŠKA

*JOHANA POZDĚNOVÁ,
ZVEDNI HLAVU Z.S.*

Za podpory Nadace O2.

zvedni hlavu **Nadace O₂**



Zvedni hlavu

Jak vést rodiče a děti ke smysluplnému a vyváženému používání digitálních technologií?

- Osvěta rodičů o vlivu technologií na dětské zdraví
- Podpora rodičů, jak s technologiemi zdravě žít, nikoli je zakazovat

Podcasty o digitálním
rodičovství s odborníky

Vzdělávací materiály
pro pediatrické
ordinace

Školení pro rodiče a
firmy

Advokační
činnost

Podpora a spolupráce

Nadace O₂



Napsali o nás:



Forbes

Co můžete doporučit rodičům?



- 10dílná série o dopadech technologií na dětské zdraví
- zdarma dostupné na Spotify, podcasty.cz, Apple podcasts a webu zvednihlavu.cz



Co můžete doporučit rodičům?

**JAK NA ZDRAVÉ
DIGITÁLNÍ RODIČOVSTVÍ**

Doporučení pro rodiče dětí do 5 let
Zdravotnické organizace doporučují, aby se děti do 2 let na obrazovky nedívaly, protože se pro zdravý vývoj potřebují plně věnovat objevování fyzického světa. U dětí ve věku 2-5 let se doporučuje omezit čas u obrazovky na maximálně 1 hodinu denně.

DŮLEŽITÝ JE NEJEN ČAS, ALE TAKÉ OBSAH...

- 1 Kontrolujeme, pro jaký věk je obsah určen**
Neměl by obsahovat násilí, agresi, reklamy.
- 2 Lepší je interaktivní hra než pasivní sledování**
Taková, kde dítě může klikat, kreslit, opakovat slova.
- 3 Nenecháváme TV běžet jako kulisu**
- 4 U jídla nechme obrazovky vypnuté**
- 5 Pro uklidnění dítěte použijme jinou taktiku než obrazovku**
- 6 Před spaním obrazovky vynechme**

... A SITUACE, KAM OBRAZOVKY NEPATŘÍ

- 7 Buďme dětem dobrým příkladem**
Odložme mobil při komunikaci s dítětem, vypneme notifikace, které nepotřebujeme.
- 8 Sledujeme pohádky s dětmi**
Děti se z obrazovek více naučí, pokud si s nimi o tom, co vidí, povídáme.
- 9 Nastavme si s dětmi pravidla a dodržujeme je**
Vysvětlujeme dětem naše domácí pravidla, upozorňujeme je dopředu na čas vypnutí.

VŠECHNO KONČÍ A ZAČÍNÁ U NÁS - RODIČŮ

Zvedni hlavu
www.zvednihlavu.cz
info@zvednihlavu.cz
@zvednihlavu

Ve spolupráci s:
SEKCE MLADÝCH PEDIATRŮ
Česká pediatrická společnost ČLS JEP

Chcete vědět víc?
Pusťte si naše podcasty:



- leták do šaten na nástěnky / k zápisům
- **ke stažení** u nás na webu:

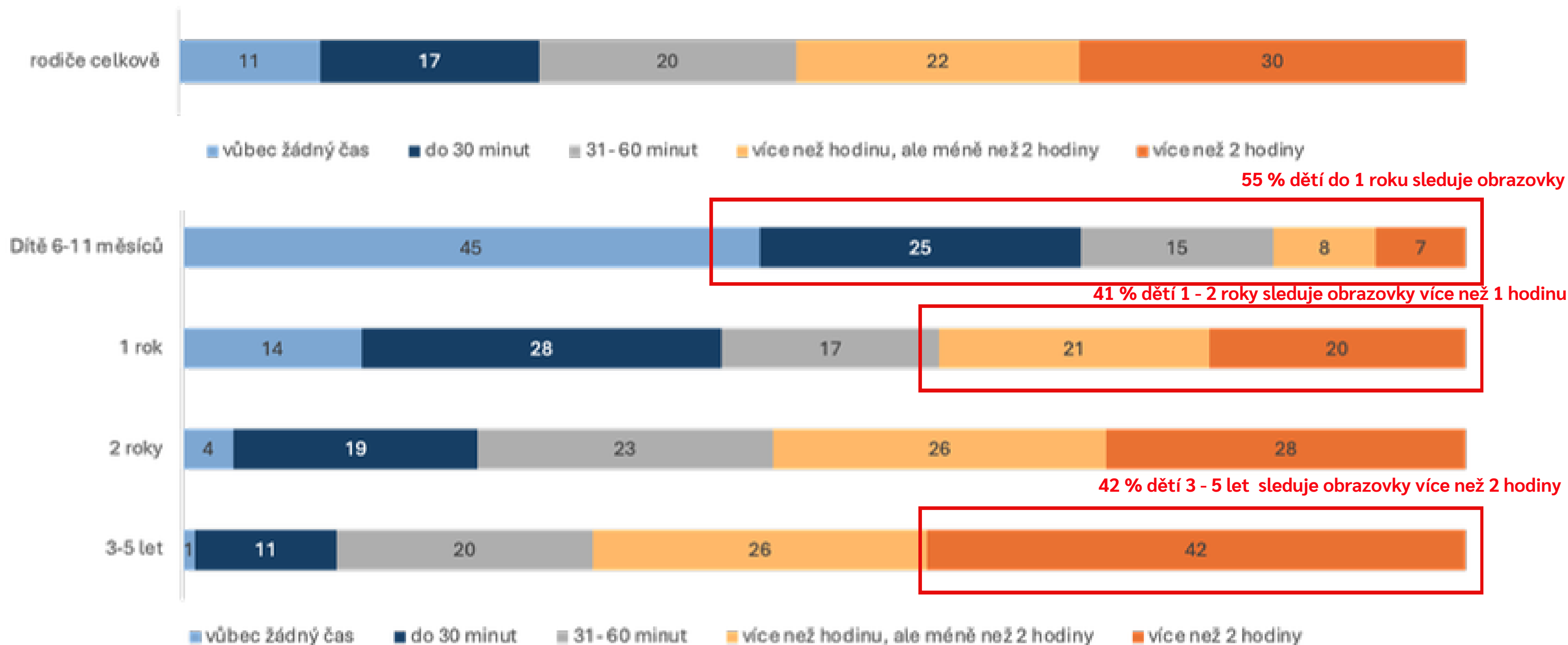


Proč to řešit?

- Mě se to ještě netýká, děti jsou malé
- Budu to řešit, až problém nastane
- Moje dítě ještě nemá svůj mobil, není potřeba to řešit

- Technologie jsou kolem dětí od narození
- Dítě vidí, jak používáme technologie my
- Televize/streamovací platformy nabízí dětský obsah

Sledování obrazovek začíná v Česku již v kojeneckém věku



Většina dětí nesplňuje WHO doporučení k času u obrazovky

0-2 roky

0 minut, maximálně
videohovory s rodinou a
přáteli

v ČR splňuje
30 % dětí

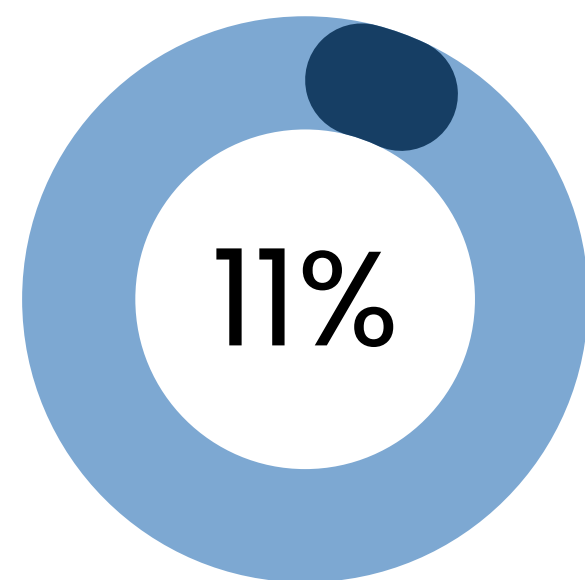
3 - 5 let

max 1 hodina denně
kvalitního obsahu ideálně
sledování s dospělým

v ČR splňuje
39 % dětí

Většina rodičů nemá časové limity nebo se je nedaří dodržovat

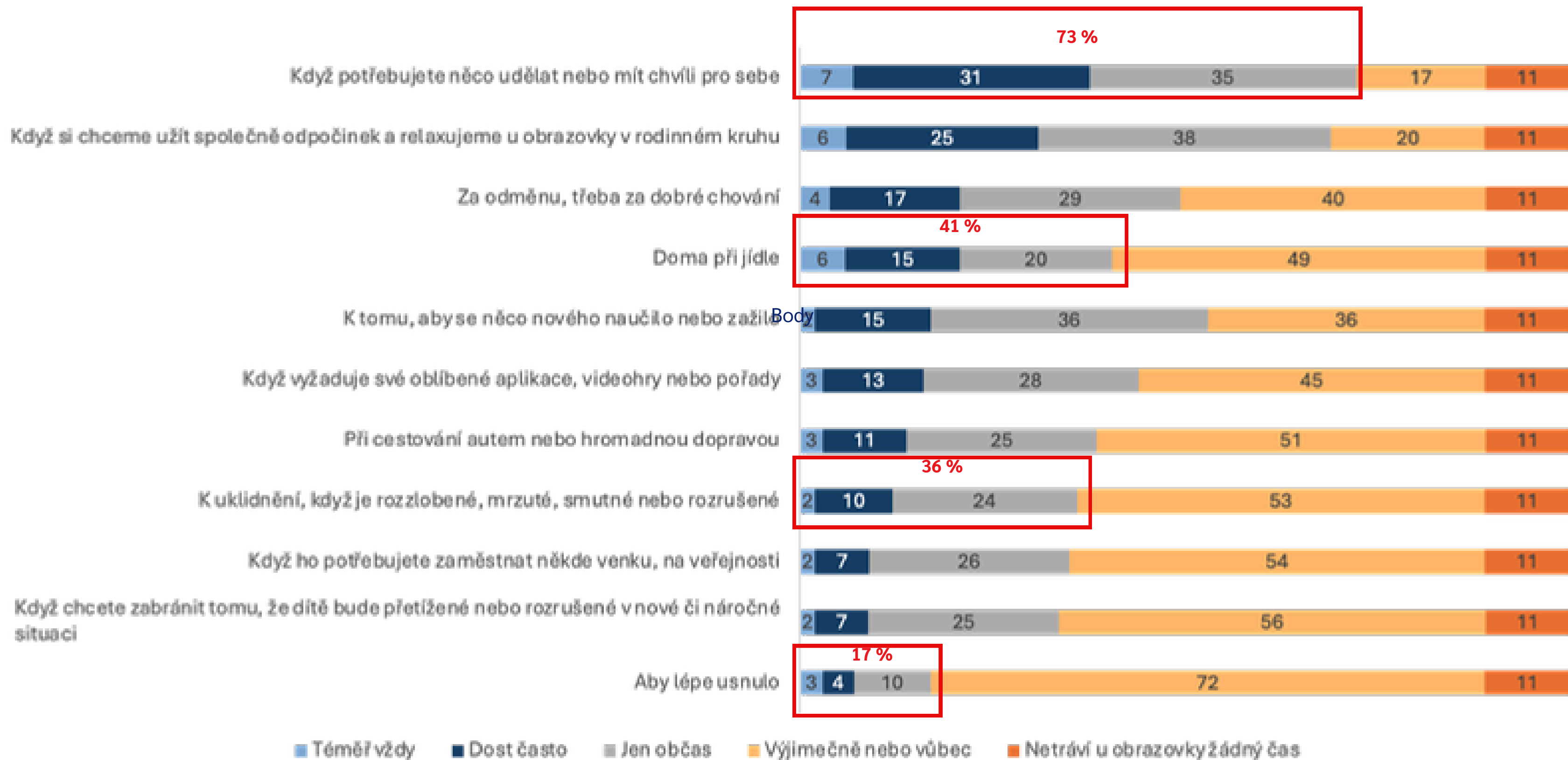
„Máte stanovený časový denní limit ke sledování obrazovky dítětem a daří se vám jej dodržovat?“



Využívá nástroj rodičovského zámku pro omezení obsahu, ke kterému má dítě přístup

**V jakých situacích se malé děti setkávají s
obrazovkami?**

Obrazovky se používají i k uklidnění a při jídle



Co obrazovky ovlivňují u malých dětí

- berou nám/dětem čas na aktivity, které jsou pro jejich vývoj a zdraví prospěšnější
- tyto aktivity posilují a aktivují nervové dráhy nezbytné pro vývoj mozku



pohyb



spánek



hra



pozornost a
schopnost
seberegulace



řeč a komunikace

Pohyb a hra

- to je to, co dítě musí především stihnout
- hodina obrazovky může být:
 - o hodinu méně času na hřišti,
 - o hodinu méně času na stavění lega
 - o hodinu méně času na tvoření
 - o hodinu méně kontaktu a interakce



Spánek

- při nevhodném obsahu může obrazovka dítě před spaním aktivovat namísto uklidnění
- sledování obrazovek před spaním je spojováno s **horším usínáním a horší kvalitou spánku**

- obrazovka nepatří do poslední části večerního rituálu
- telefon / tablet nespí s dítětem v posteli/pokoji
- obrazovka je před spaním nahrazena knížkou, povídáním, audiopohádkou

Řeč a komunikace

- dítě se učí mluvit, tím, že komunikuje
 - nadměrné sledování obrazovky může souviset se slabšími jazykovými dovednostmi
- x
- existují skvělé aplikace na podporu jazykových dovedností

- dívejte se společně a v průběhu si povídejte o tom, co se v příběhu děje



Seberegulace

- dítě se učí regulovat nepříjemné pocity, emoce skrze nás
- obrazovka problém vyřeší rychle, ale dítě má méně prostoru, jak se naučit zvládat nepohodu

- dítě má většinou jiné způsoby než obrazovky, jak se uklidnit, jak zahnat nuda či zvládat nepohodu



čekání



nuda



naštvaní

Pozornost

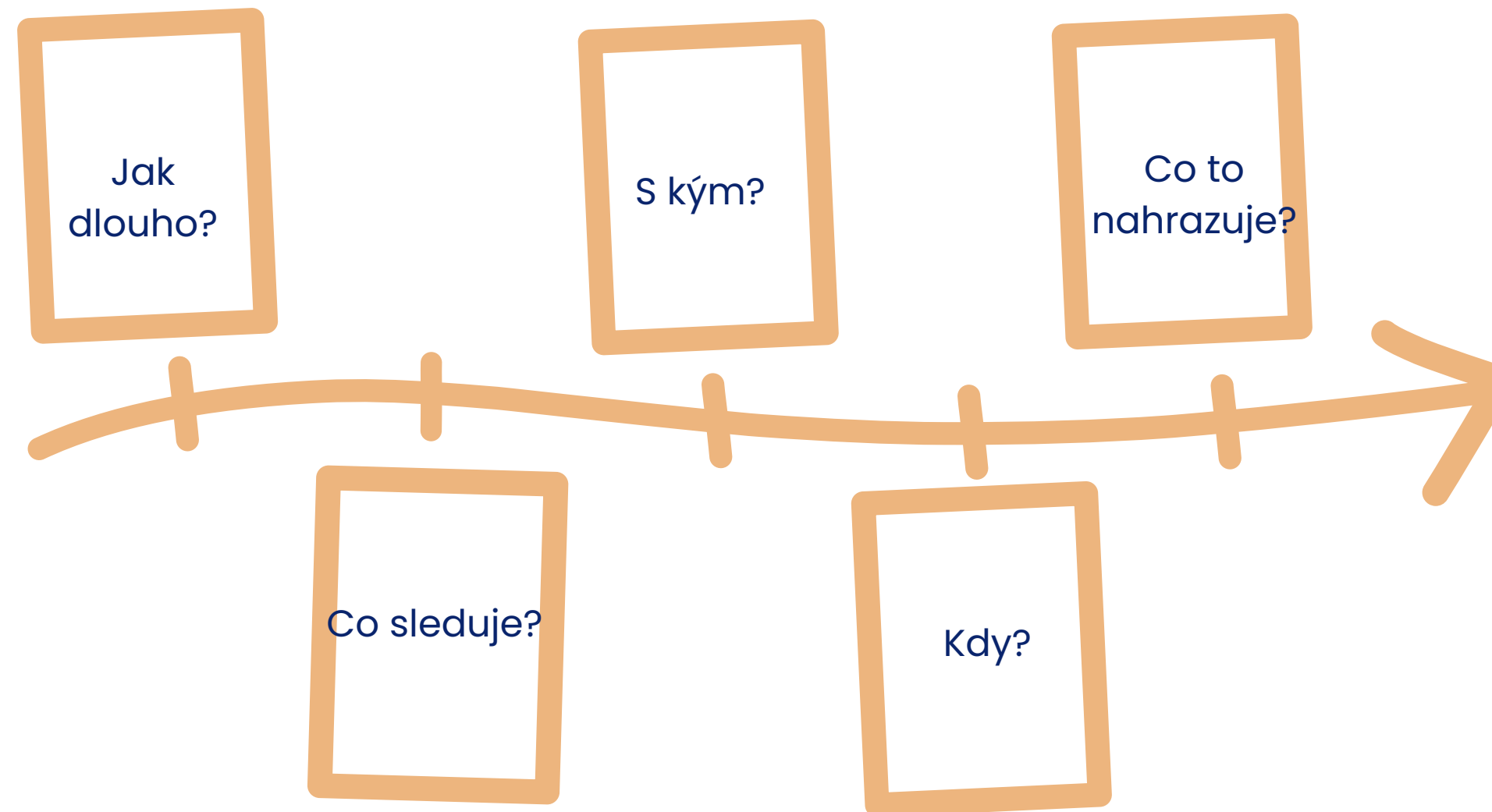
- obrazovky jsou silný zdroj podnětů – rychle se něco mění, hýbe – neurovou soustavu to může přetížit
 - dětem jejich sledování přináší levný dopamin, který získávají bez práce
 - obrazovka zapnutá na pozadí nabourává schopnost soustředit se
-
- vybírat málo stimulační obsah – klidný, pomalý, laskavý
 - nezapínat TV jako kulisu

Mohou mít obrazovky pro děti i přínosy? Ano!

- Videohovory pro kontakt s rodinou
- Společné sledování s dítětem
- Vzdělávací a interaktivní obsah

**Dítě do 2 let věku se
mnoho z obrazovky
nenaučí!**

Ne všechny obrazovky jsou stejné



Ukázka

- Rákosníček vs. Tlapková patrola

Vhodný obsah

Vhodný obsah

- Má pomalejší tempo
- Je věkově přiměřený
- Jednoduchý příběh
- Pozitivní a bezpečné emoce
- Podporuje aktivní zapojení dítěte
písničky, opakování, kreslení, tvary...
- Neobsahuje reklamy, agresí, vulgarismy
- Rozvíjí řeč, slovní zásobu, představivost

Vyhněte se!

- rychlým krátkým videím
- křiku, vizuálně přehlaceným pořadům
- automatickému přehrávání

Tipy na vhodný obsah



- Večerníčky

Tipy na vhodný obsah



- Hádej, jak moc tě mám rád

Tipy na vhodný obsah



- Mlsné medvědí příběhy

Tipy na vhodný obsah



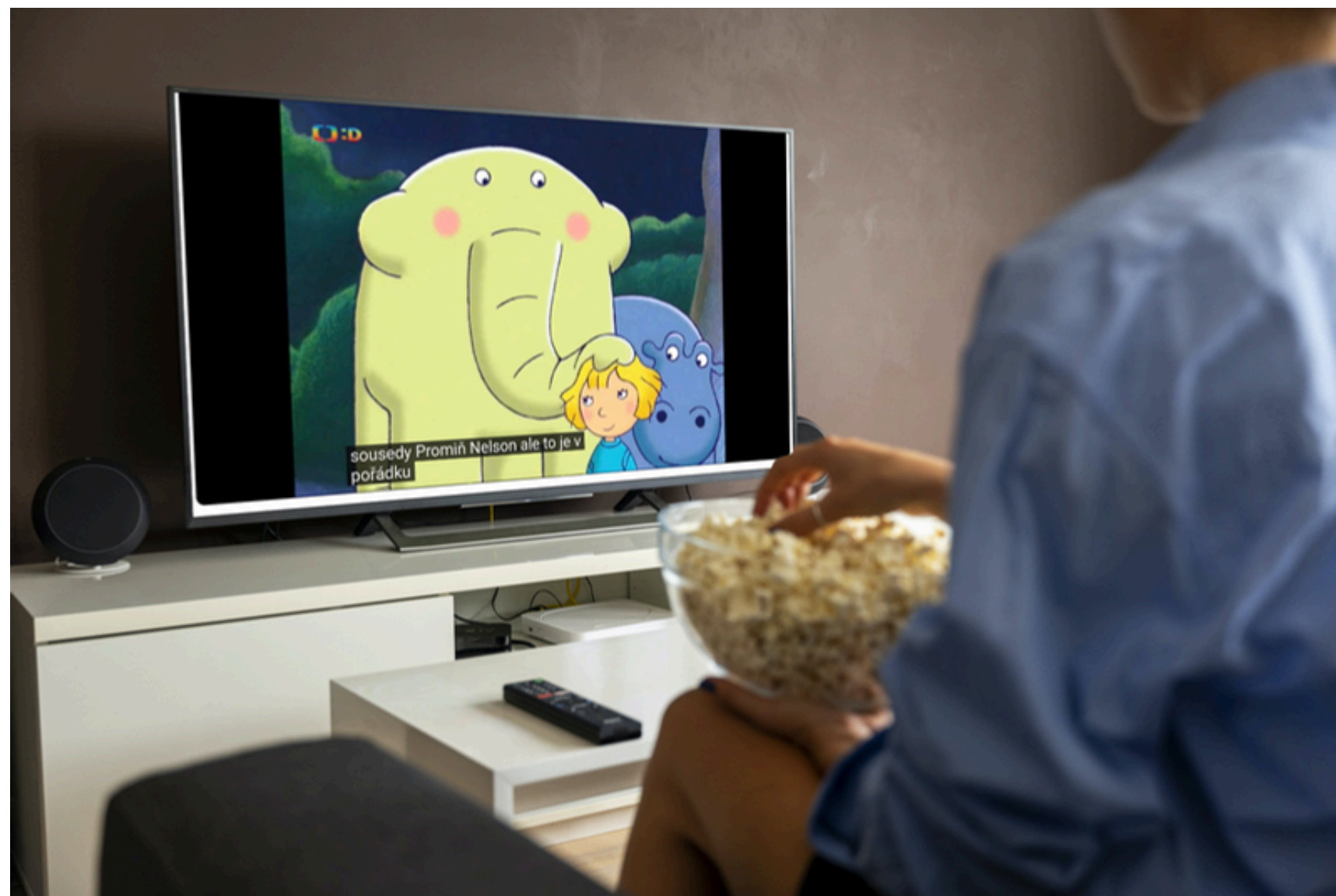
- Bluey

Tipy na vhodný obsah



- Čtyřlístek

Tipy na vhodný obsah



- Pojdme za zvířátky

Další příklady

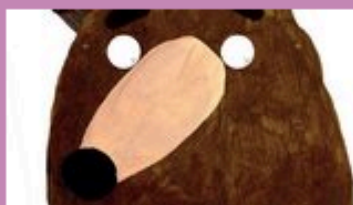
DÍLNIČKA

Tvoření

Stáhnout všechny



Vyrob si loutky
Nedvěda
a Mišky



Vyrob si masky
Nedvěda
a Mišky



Vyrob si
deskovou hru



HRY

DALŠÍ HRY >



Myší hrátky



Opernice



Večerníčku, hop!



Michalova zmrzlina



Žížalí trenažér



Kutej, špunte!



Ty Brďo: Kouloučka!



Vláčková spojočka

KOUZELNÁ ŠKOLKA

Webové hřiště pro nejmenší

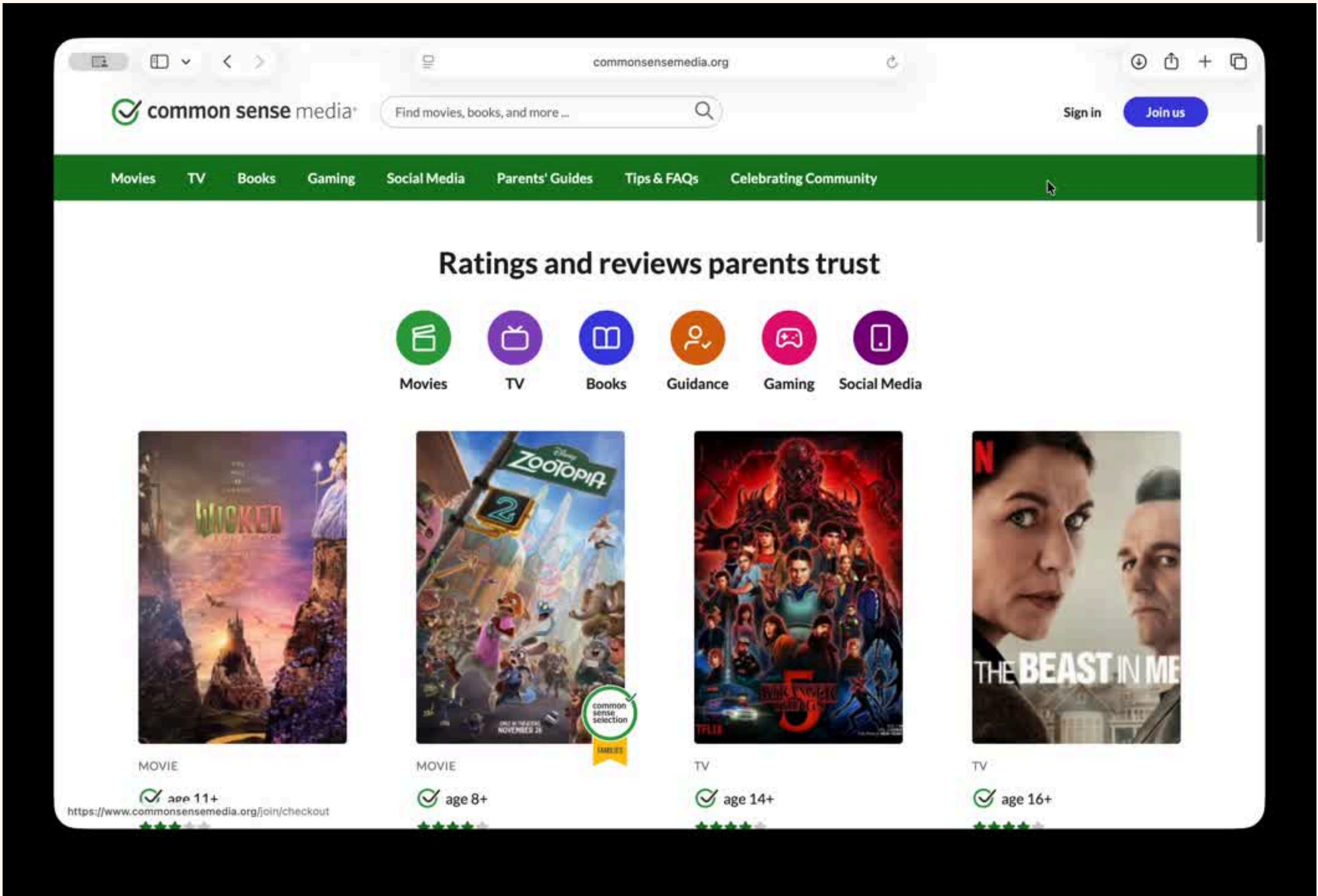
video

hry

soutěže

dílnička

písničky



Technologie v MŠ

- Využíváte v MŠ?
- V jakých situacích?

Technologie v MŠ

- Modelová situace:

„Děti jsou po obědě unavené. Učitelka jim chce pustit pohádku, aby se zklidnily. Je to vhodné řešení? Co jiného může zkusit?“

Digitální kompetence

- Dítě se seznamuje s možnostmi využívání digitálních technologií.
- Rozvíjí své informatické myšlení.

OVU

- Využívá technologie k badatelským činnostem a poznávání světa kolem sebe
- Rozlišuje přínosy a rizika digitálních technologií
- Uplatňuje informatické myšlení a pracuje s algoritmy.

Revize RVP a digitální kompetence

- Digitální kompetence lze rozvíjet bez technologií.
- Informatické myšlení lze rozvíjet bez technologií.

Shrnutí na závěr

- Čím méně, tím lépe
- Nejde jen o čas, ale i o kvalitní obsah a kontext
- Hru a pohyb nic nenahradí
- Společné sledování má benefity
- Zavést zóny bez obrazovek (jídelní stůl, ložnice, dětský pokoj)
- Učme více způsobů zvládání emocí
- Podporujeme soustředěnost
- Stanovme jasná rodinná pravidla
- Zajímejme se o online svět dítěte
- Buďme příkladem odpovědného používání samy

Kontakt



Kamila Kolmanová, kamila.kolmanova@zvednihlavu.cz



Johana Pozděnová, johana.pozdenova@zvednihlavu.cz



www.zvednihlavu.cz



Instagram



LinkedIn

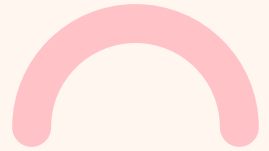
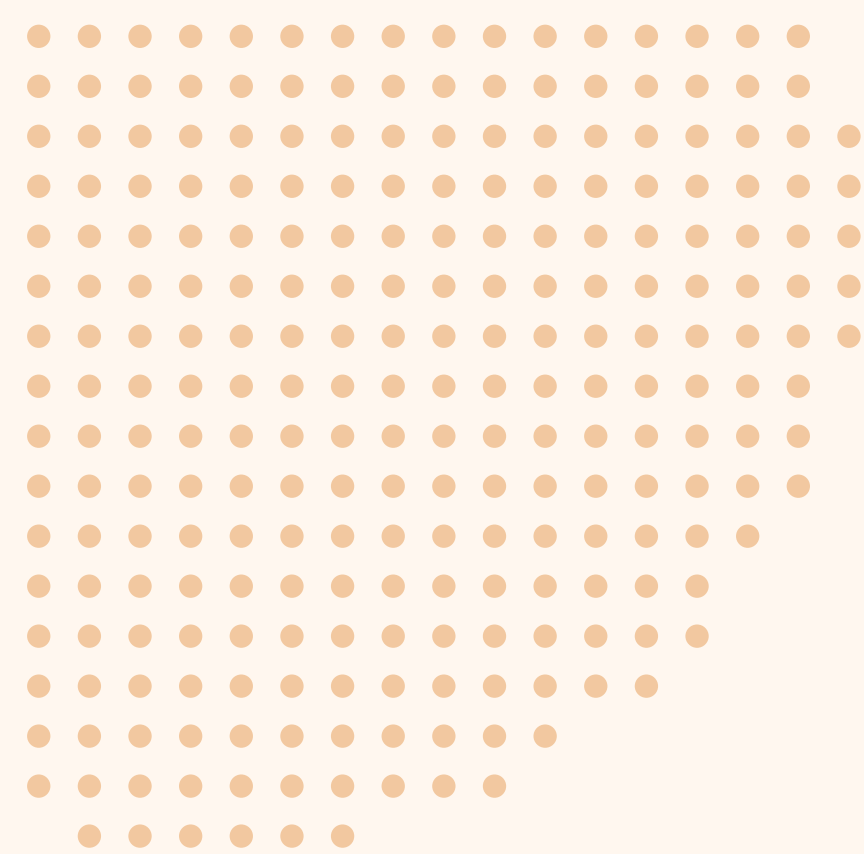


Web



Jak se vám workshop líbil?





***Děkuji za
pozornost.***

