

ZDRAVE NAVIKE KORIŠTENJA DIGITALNIH MEDIJA NEŠTO ŠTO STVARAMO ZAJEDNO

Savjeti za roditelje koji imaju
djecu od 0 do 18 godina starosti



“DOBRI RODITELJI POSTAVLJAJU GRANICE KAKO BISMO SE ZNALI PONAŠATI KAD ODRASTEMO”

UČENIK 5. RAZREDA

Digitalni mediji, uključujući iPad-ove, mobilne telefone, osobna računala, igraće konzole i TV, ušli su u naše domove gdje pružaju obitelji zabavu, a s druge strane služe i kao alati za učenje. Danas je svakodnevni život gotovo nezamisliv bez digitalnih medija.

U Zavodu za javno zdravstvo Varaždinske županije uviđamo da digitalni mediji sa sobom donose i nove izazove kako za djecu, tako i za roditelje. O pitanju zdravih navika korištenja digitalnih medija i digitalne pismenosti sve više raspravljaju razni profesionalci u školama, vrtićima, zdravstvenim ustano-

vama, a pogotovo roditelji, sve sa zajedničkim ciljem:

Osigurati da djeca usvoje zdrave navike korištenja digitalnih medija.

S priručnikom “Zdrave navike korištenja digitalnih medija - Nešto što zajedno stvaramo”, Zavod za javno zdravstvo Varaždinske županije želi roditeljima pružiti nekoliko jednostavnih savjeta kako bi postali aktivni sudionici u razvoju digitalne pismenosti svoje djece.

Uživajte!

U DOBI OD 0 DO 3 GODINA



PREPORUKA O VREMENU

Max. 0-35 minuta dnevno.

SPAVANJE

Bez ekrana 30-60 minuta prije spavanja.

ONLINE ZONE

Internetske sadržaje gledajte zajedno, pomažite i komentirajte dok dijete igra igru na tabletu ili računalu. Neka zajedničke prostorije, poput dnevnog boravka budu središte dječje aktivnosti na internetskoj mreži.

RODITELJI

Donesite odluku o tome koliko vremena i prostora, vi, kao obitelj, želite dati digitalnim medijima u vašem domu. Izbjegavajte digitalne medije (uključujući TV) tijekom obroka jer mogu ometati tjelesne signale o osjećaju gladi i sitosti te skretati fokus sa zajedništva obitelji.

OBROCI I VRIJEME PRESVLAČENJA

Izbjegavajte korištenje digitalnih medija kod jela i na stoliću za presvlačenje. Nemojte rješavati frustracije svog djeteta na način da mu dajete mobilni telefon ili Ipad kad je uplakano.

U DOBI OD 4 DO 7 GODINA

PREPORUKA O VREMENU

Max. 30-60 minuta dnevno.

SPAVANJE

Bez ekrana 30-60 minuta prije spavanja.

ONLINE ZONE

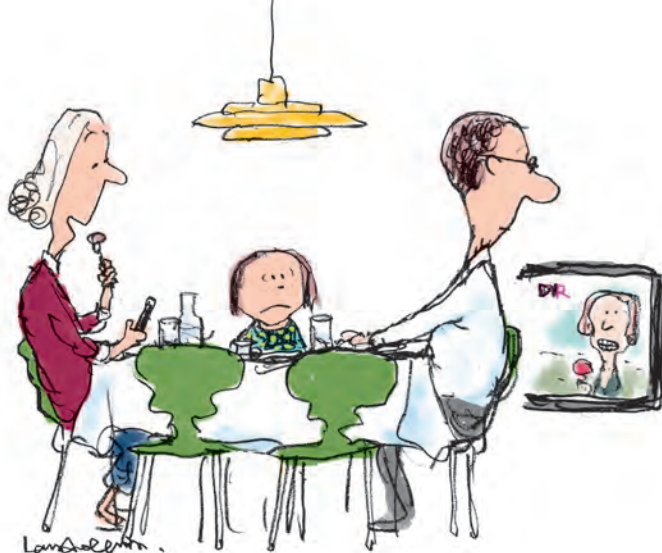
Digitalne medije koristite zajedno sa svojim djetetom. Dijete mora biti blisko vama i sva bi se mrežna aktivnost trebala zbivati u zajedničkim sobama. Izbjegavajte digitalne medije (uključujući TV) tijekom obroka jer mogu ometati tjelesne signale o osjećaju gladi i sitosti te skretati fokus sa zajedništva obitelji.

RODITELJI

Štoviše, važno je razgovarati s drugim roditeljima o korištenju digitalnih medija i pokušati doći do zajedničkog zaključka o korištenju digitalnih medija, na primjer, u vrtiću, ili u razredu.

JASNE GRANICE

Mnoga djeca u ovoj dobi su vrlo privržena svojim iPadima i igraćim konzolama tako da je u ovoj dobnoj skupini osobito važno postaviti djeci jasne granice o tome koliko, gdje i kada se mogu igrati s digitalnim medijima. Jasne granice umiruju dijete, tako da se ono može baviti i drugim aktivnostima. U ovoj dobnoj skupini se uspostavlja plodno tlo za zdrave navike korištenja digitalnih medija i medijsku pismenost.



“MAMA, MOŽEMO LI OPET
DOGOVORITI ONA PRAVILA? ONDA
SE NE MORATE LJUTITI I JA NE
MORAM RAZMIŠLJATI O IGRANJU”

**5-GODIŠNJI DJEČAK O IGRANJU
NA IPAD-U I PRAVILIMA**

U DOBI OD 8 DO 12 GODINA

PREPORUKA O VREMENU

Max. 1-2 sata dnevno.

SPAVANJE

Bez ekrana 30-60 minuta prije spavanja.

ONLINE ZONE

Dijete mora biti blizu odrasle osobe, a mrežna aktivnost treba biti ograničena na zajedničke prostorije. Budite iskreno zainteresirani za ono što rade Vaša djeca i sudjelujte što je više moguće. Izbjegavajte digitalne medije (uključujući TV) tijekom obroka jer mogu ometati tjelesne signale o osjećaju gladi i sitosti te skretati fokus sa zajedništva obitelji.

RODITELJI

Donesite odluku o tome koliko vremena vi, kao obitelj, želite dati digitalnim medijima u vašem domu. Djeca vole razgovarati o toj temi, pa ih uključite i slušajte njihove prijedloge.

Razgovor i suradnja s drugim roditeljima ključni su za ovu dobnu skupinu. Također ovu temu stavite na dnevni red roditeljskih sastanaka u školi.

DRUŠTVENE MREŽE / RAČUNALNE IGRE

Interes za društvene mreže i online računalne igre ozbiljno dolazi do izražaja u ovoj dobnoj skupini.



U DOBI OD 13 DO 18 GODINA



PREPORUKA O VREMENU

Max. 3 sata dnevno.

SPAVANJE

Bez ekrana 30-60 minuta prije spavanja.

ONLINE ZONE

Ukoliko dijete ima pristup internetu i digitalnim medijima u vlastitoj spavaćoj sobi, važno je nastaviti razgovarati s djetetom o tome što ga zanima na internetu. Roditelji i dalje trebaju biti dostupni, zainteresirani i provjeravati dijete u redovitim razmacima. Izbjegavajte digitalne medije (uključujući TV) tijekom obroka jer mogu ometati tjelesne signale o osjećaju gladi i sitosti te skretati fokus sa zajedništva obitelji.

RODITELJI

Donesite odluku o tome koliko vremena vi, kao obitelj, želite dati digitalnim medijima u vašem domu. Djeca vole razgovarati o toj temi, pa ih uključite u razgovor i slušajte njihova mišljenja i prijedloge. Razgovor i suradnja s drugim roditelji-

ma ključni su za ovu dobnu skupinu. Također ovu temu stavite na dnevni red roditeljskih sastanaka u školi.

DRUŠTVENE MREŽE / RAČUNALNE IGRE

Društvene mreže i online računalne igre vrlo su važan dio života djece i društvenih zajednica u ovoj dobnoj skupini. Nažalost, česta upotreba digitalnih medija također povećava rizik od izloženosti različitim neugodnostima na internetu pa u ovom razdoblju roditelji zaista trebaju biti zainteresirani i dostupni svojoj djeci.

SEKSUALNOST

Djeca u ovoj dobnoj skupini u velikoj mjeri eksperimentiraju sa svojom seksualnošću i flertuju posredstvom digitalnih medija. Razgovarajte sa svojim djetetom o osjećaju vlastitih granica i poštivanju drugih - na primjer, o riziku dijeljenja vlastitih i drugih privatnih fotografija s njihovim krugom prijatelja ili na društvenim mrežama.

PRONAĐITE VIŠE INFORMACIJA NA

KONTAKT

Ukoliko kao roditelj imate pitanja ili se brinete jer Vaše dijete koristi digitalne medije na neadekvatan način, slobodno se obratite na:

Mail:
javno-zdravstvo@zzjzzv.hr

Telefon:
042/320-969

KORISNE WEB STRANICE

Internetska stranica europskog projekta koji se fokusira na jačanje roditelja i zdravih zajednica:

www.spahco.eu

Internetska stranica Zavoda za javno Zdravstvo Varaždinske županije

www.zzjzzv.hr

Ilustracije: Lars Andersen

Dizajn: Per Freundlich Andersen

Priručnik “Zdrave navike korištenja digitalnih medija- Nešto što zajedno stvaramo” pripremili su djelatnici Zavoda za javno zdravstvo Varaždinske županije.

Zavod za javno zdravstvo Varaždinske županije sudjeluje u projektu EU koji se fokusira na jačanje roditelja i zdravih zajednica.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



VIBORG
KOMMUNE

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project's code: 2016-1-ES01-KA204-025099