

# Digitální desatero

pro rodiče a děti



## 1) Mozek není Wi-fi:

Nedostatek spánku a příliš informací = únava. **Dopřejte si před spaním aspoň hodinu off.**

## 2) Oči nejsou displej, potřebují klid:

**Omezte čas na obrazovce.** Každých 20 min. se na 20 vteřin koukněte do vzdálenosti 20 metrů.

## 3) FOMO vyčerpává víc než úkoly:

**Vypněte zbytečné notifikace**, o nic důležitého nepřijdete.

## 4) Mobil není prodloužená ruka:

**Kolikrát denně po telefonu sáhnete?** Sledujte čas u obrazovky a nastavte si hranice.

## 5) Kyberprostor není bez rizika:

Sexting, fake news, šikana – o všem si povídejte. **Nastavte si dvoufázové ověření a silná hesla.**

## 6) Online ≠ skutečné vztahy:

**Osamělost roste i se stovkami „přátel“.** Dejte si rodinnou výzvu: každý den reálné rozhovory.

## 7) Multitasking je mýtus:

**Dělejte s dětmi jednu věc naplno**, ať už jde o výlet, hru, nebo učení.

## 8) Energie není nekonečná:

**Nechte děti (i sebe) „dobíjet“ venku bez mobilu.** I krátká offline pauza dělá divy.

## 9) Sdílení = navždy:

**Co je online, nezmizí.** Zeptejte se před sdílením: „Chtěl/a bych, aby to viděl můj budoucí šéf?“

## 10) Ne všechno na internetu musí být pravda:

Sledujte různé zdroje, povídejte si o tom, co kdo kde viděl a četl.

