

1.

Nenechme děti mobilům, tabletům, sociálním sítím a brám napospas. Nenechme je zkrátka v síti o samotě. Jsou pod silným tlakem nejobtějších firem světa, aby byly bez ustání online.

2.

Pouhé zákazy mobilů nic neřeší. Musíme děti v digitální džungli držet za ruku a ukazovat na nebezpečí. To vyžaduje pochopit, co mají na sítích nebo na brách rády a proč.

3.

Čím méně budou děti na mobilech, tím lépe. Optimální čas online pro různý věk dítěte nicméně nelze stanovit. Záleží více na tom, co dítě na internetu dělá, než jak dlouho.

4.

*Závislost na mobilech je především známkou toho, že něco nefunguje v rodině. Není-li dítě »připojeno«
láskou svých nejbližších k vlastní rodině, hledá chybějící blízkost na síti.*

5.

Budte s dětmi na síti alespoň občas společně. Hrajte hry, sledujte influencery, prohlížejte fotky a pomávejte jim pochopit, co z toho je přetvářka, co nevinná zábava a co může být naopak nebezpečné.

6.

*Dbejme na to, aby děti trávil dostatek času offline, ideálně v přírodě. Aby nezapomněly jen tak lelkovat, což je mimořádně zdravé. Aby se »nepřejídaly«
informacemi.*

7.

České školství nezládá digitální revoluci a téměř nic děti o technologiích nenaučí. Rodiče to musí dohnat sami a snažit se o změnu ve škole, kam jejich dítě chodí.

8.

Mobily školákům kradou spánek. Ujistěte se, že mobil nemají u sebe, když usínají, protože mají tendenci jej kontrolovat dlouho do noci. Mají strach, aby o něco nového nepřišli.

9.

Výzkumy o škodlivosti elektromagnetického záření jsou velmi znepokojivé. Vypínejte na noc wi-fi, učte děti dávat si mobil do režimu letadlo a hlavně co nejvíc chodte ven, do přírody.

10.

Děti se potřebují na síti vyznat. Učme je, jak odlišit podstatné od balastu, jak poznat fake news, je se bránit proti kyberšikaně, jak pracovat s besly. A že i ve světě online se musí dodržovat pravidla slušného chování.