Jak na 5C – test:

Odpovězte na následující otázky, a pokud zní vaše odpověď „ano“, přičtěte si, nebo odečtěte počet bodů v závorce.

Kategorie obsah *(Content)*

- Sleduje dítě filmy, seriály nebo hry, kde je zobrazeno násilí, či obsah pro starší děti? (–2 body)
- Vystupují v digitálním obsahu postavy, jejichž interakce je vhodné napodobovat (jsou přiměřené věku vašeho dítěte a pozitivní)? (+1 bod)
- Modelují postavy pozitivní sociální dovednosti (například slušné chování, empatii, péči o druhé)? (+1 bod)
- Obsahuje film, seriál nebo hra rychlé střihy (rychlé sekvence scén, zvuků nebo vizuálních efektů)? (–2 body)
- Má video, seriál nebo hra vzdělávací charakter? (+1 bod)
- Motivuje obsah dítě k aktivitám mimo obrazovku (hudba, tanec, tvoření, prozkoumávání, aktivity v přírodě)? (+2 body)
- Je obsah interaktivní (hra vyžaduje zapojení dítěte, postavy ve filmu nebo seriálu s dítětem „komunikují“)? (+1 bod)

Kategorie dítě *(Child)*

- Používáte s dítětem média, která ho reálně něco učí nebo jej obohacují ve vývoji? (+2 body)
- Necháváte dítě sledovat/hrát obsah, který si samo najde? (–1 bod)
- Všímáte si, že by dítě využívalo hodnotné znalosti nebo dovednosti z obrazovky ve svém životě? (+1 bod)
- Bývá dítě aktivně zapojeno? Promyšleně reaguje na interaktivní prvky ve hře nebo vstřebává veškerý obsah na obrazovce? (+2 body)
- Bývá dítě zpravidla rozrušené, nevrlé nebo vzteklé po vypnutí zařízení? (–2 body)

Kategorie zklidnění *(Calm)*

- Používáte obrazovky jako nástroj k uklidnění dítěte, když pláče nebo se vzteká? (–2 body)
- Když se nemůžete dítěti věnovat, používáte obrazovky, aby se zabavilo? (–2 body)
- Dáváte dítěti najevo, že zvládne být chvíli o samotě bez obrazovky? (+2 body)
- Sahá dítě po obrazovce při každé nepříjemné emoci nebo nudě? (–2 body)

Kategorie vytěsňování *(Crowding out)*

- Může vaše dítě používat zařízení s obrazovkou (televizi, tablet nebo telefon), kdy se mu zachce? (–2 body)
- Najdete si každý den alespoň třicet minut, abyste se plně věnoval/a hře nebo povídání s dítětem? (+2 body)
- Používáte vy sami nebo vaše dítě technologie při jídle? (–2 body)
- Necháváte televizi zapnutou, i když se na ni nikdo nedívá? (–2 body)
- Má vaše dítě každý den alespoň jednu hodinu aktivního pohybu? (+2 body)
- Dívá se dítě na obrazovku šedesát minut před spaním (desetiminutový *Večerníček* se nepočítá)? (–2 body)

Kategorie komunikace *(Communication)*

- Povídáte si s dítětem o tom, co na obrazovce vidělo? (+2 body)
- Necháváte dítě sledovat obrazovky samostatně a nevíte, co přesně sleduje? (–2 body)
- Diskutujete s dítětem o pozitivním a negativním chování postav v pořadech? (+2 body)
- Vysvětlujete dítěti důvody časových limitů a pravidel? (+2 body)
- Používáte obrazovky jako odměnu nebo trest? (–1 bod)
- Sledujete obrazovky společně s dítětem a aktivně komentujete obsah? (+1 body)

VYHODNOCENÍ:

16–24 bodů

To, jak doma technologie používáte, odráží skutečnost, že si moc dobře uvědomujete nejen jejich rizika, ale i přínosy pro rozvoj vašeho dítěte. Myslíte na kvalitní obsah, zodpovědně se zamýšlíte nad tím, proč a za jakých okolností dítě obrazovky používá, a máte opravdu dobrý přehled, co přesně je právě pro něj (nebo pro ni) přínosné. Jen tak dál.

3–15 bodů

Věnujte větší pozornost tomu, co a v jakých situacích vaše dítě na obrazovce sleduje. Hledejte vhodné pořady a hry, které pomohou dítě rozvíjet, a mluvte společně o tom, co se na obrazovce děje. Také se ujistěte, že dítěti nechybí spánek a že nepoužíváte obrazovky šedesát minut předtím, než se má jít do postele.

Rovněž hlídejte, aby televize byla vypnutá, pokud se na ni nikdo nedívá, obsah vybírejte cíleně a pouze takový, který je určený pro věkovou kategorii vašeho dítěte. Vyhýbejte se rychlým střihům v pohádkách a hrách. Mějte na paměti, že nebude-li dítě rychlými střihy přestimulováno, ubude ukřičených a uplakaných scén po vypnutí zařízení. Jestliže vás takové scény trápí, soustavně pracujte na tom, aby se dítě umělo samo uklidnit (i bez mobilu nebo televize).

Oproti pohádkovému světu se realita může zdát nezajímavá a nudná. Motivujte proto dítě k zajímavým aktivitám, které po vypnutí zařízení přijdou. Dodrží-li dítě časový limit a samo televizi, mobil či tablet vypne, nezapomeňte ho vždy pochválit. S dítětem také aktivně mluvte o tom, co na obrazovce vidělo a co se z toho naučilo. Snažte se nově nabyté znalosti a dovednosti hned aplikovat během společné hry nebo diskuse.

2 body a méně

Váš přístup k médiím by potřeboval větší vhled a disciplínu. Platí pro vás všechna doporučení jako pro výsledek 3–15 bodů (výše); také se zamyslete nad tím, které denní aktivity mohou být kvůli používání obrazovek v ohrožení. Do svého denního programu zařaďte více společného času bez obrazovek, pobyt venku, společný sport nebo se poohlédněte po kroužku, který by vaše dítě bavil. Čím více aktivit vás každý den čeká, tím méně času zbude na obrazovky a tím více příležitostí k objevování světa a sebe sama dítě získá.

Test ke stažení najdete na
www.melvil.cz/kniha-hry-site-porno.