Jak být rodičem v digitální době

Podpůrný materiál MŠMT dává praktické návody, jak nastavit zdravý vztah k technologiím. Tento vztah se formuje především v rodině, přičemž základem je otevřená komunikace, společné rituály, ale také pravidla.

Spoustu inspirace naleznete na:

https://edu.gov.cz/jak-byt-rodicem-v-digitalni-dobe/

Na výše uvedeném odkazu najdete, jak podpořit rozumné využívání technologií doma, čeho si všímat, co dělat, když máte podezření na digitální závislost (např. skrze tento odkaz: (https://digirozhledna.cz/mate-problem/mate-podezreni-zmerte-se/), jak nastavit hranice při používání digitálních technologií, jak nakládat s osobními údaji (týkají se rodičů i dětí), aby bylo zajištěno bezpečí, protože každý záznam má svoji digitální stopu, která si žije svým životem. Dále je věnována pozornost digitální závislosti a algoritmům sociálních sítí, kyberšikaně a zneužívání digitálního obsahu, digitálnímu wellbeingu a nastavování hranic.

Materiál uvádí konkrétní postupy, kterými můžete předcházet problémů spojeným s užíváním digitálních technologií, ale také postupy, kterými se můžete řídit v případě, kdy již u svého dítěte registrujete problém s užíváním digitálních technologií.

Nad rámec materiálu MŠMT ještě odkazujeme na rizika používání AI: https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/veda/experiment-nastinil-neblahy-vliv-ai-na-mozek-362280