



Používá vaše dítě obrazovky zdravě? Zkuste si test!

Test využívá pro zhodnocení pořadů a her koncept 3C: Content (Obsah), Context (Kontext), Child (Individuální dítě). Je vhodný pro děti do 5 let. Kromě konkrétního pořadu se hodnotí i to, jak vyspělé je vaše dítě nebo za jakých okolností pořad sleduje (či hraje hru).

Obsah, aneb co dítě vidí

1. Zobrazuje daný pořad násilí, je příliš děsivý, obsahuje rasismus nebo sex? **-2 body**
2. Obsahuje příliš rychlé střihy nebo vizuální prvky? **-2 body**
3. Mohou být postavy vzorem pozitivních sociálních dovedností? Například chovají se zdvořile, jsou empatické, pečují o druhé? **+1 bod**
4. Podporuje pořad či hra konverzaci nebo pomáhá rozvíjet jazykové dovednosti? **+1 bod**
5. Podněcuje pořad zájem o svět a hru mimo obrazovku? Tvorbu, představivost, zkoumání? **+2 body**
6. Zdůrazňuje pořad nebo hra vlastnosti, které hledáte u učitele nebo ve třídě? **+1 bod**
7. Je pořad interaktivní, zapojuje dítě do děje, postavy s dítětem komunikují? **+1 bod**

Kontext, jak se dítě dívá

1. Necháváte zapnutou televizi (obrazovky obecně), i když se nikdo nedívá? **-2 body**
2. Sledujete obrazovky a displeje i během jídla? **-1 bod**
3. Sleduje dítě televizi krátce před spaním (Večerníček nebo podobnou krátkou pohádku do 10 minut nepočítejte)? **-1 bod**
4. Díváte se na televizi nebo hrajete hry společně s dítětem? **+2 body**
5. Povídate si s dítětem o tom, co vidělo v televizi nebo zažilo ve hře? **+1 bod**
6. Mluvíte se svým dítětem o používání televize, tabletu nebo chytrého telefonu a o tom, co vám na nich připadá hodnotné? **+1 bod**
7. Využíváte čas, kdy je dítě zaměstnané pořadem či hrou, abyste „vypnuli“ a neřešíte, jak dítě na pořad reaguje? **-2 body**
8. Používáte displej, aby se dítě uklidnilo, když pláče nebo se vzteká? **-1 bod**

Individualita dítěte, jaký přínos to má pro vaše dítě

1. Použijete zejména pořady, které dítěti pomáhají se rozvíjet, získat nové znalosti nebo ho vedou k pohybu? **+1 bod**
2. Rozlišujete pořady či hry, které dítě rozvíjejí a čírou zábavu? **+1 bod**
3. Vidíte-li, že nějaký typ obsahu dítě rozčiluje, díváte se s ním nebo hledáte cesty, jak se takovému obsahu zcela vyhnout? **+1 bod**
4. Sledujete, zda je dítě do pořadu nebo hry dostatečně zapojené, případně sami kladete otázky a interaktivní úkoly (třeba zamáváme Večerníčkovi na rozloučenou)? **+1 bod**
5. Všimáte si, že dítě v životě nebo ve hře napodobuje to, co vidělo? **+1 bod**

Vyhodnocení:

Sečtěte body u jednotlivých otázek



0 bodů a méně

Možná budete muset věnovat větší pozornost tomu, co vaše dítě u obrazovek dělá. Zvažte také, zda sledování obrazovek není na úkor nějaké jiné aktivity, která by dítě rozvíjela více. Malé děti se nejlépe učí interakcí s jinými lidmi než ze sebelepšího vzdělávacího pořadu.

Věděli jste, že neomezené sledování televize [může mít na děti i špatný vliv](#)? Praktické tipy, jak pracovat s technologiemi najdete v článku [E-mimina: technologie v rukou batolat](#).



1 až 7 bodů

Je zřejmé, že se snažíte vybírat vhodnější pořady a hry a nastavit zdravější pravidla, ale ještě je na čem pracovat. Zkuste se zaměřit zejména na to, kdy a v jakých situacích dítě obrazovky sleduje. Snažte se, aby pořady byly interaktivní a sami se zapojte – třeba zamávejte postavičkám, promluvte si o chování postav nebo zkuste napodobit dění v rámci hry. Mluvte společně o tom, co dítě vidí - trénuje si tak kritické myšlení.

Pohádkový svět je hrozně zábavný, ale snadno jím dítě přehlítne. Motivujte dítě, aby objevovalo zajímavé aktivity i ve fyzickém světě, když zařízení vypnete.

Praktické tipy můžete najít v [naší digitální dohodě](#), která vám může pomoci nastavit zdravější pravidla.



8 až 15 bodů

Zdá se, že se vám daří skvěle vyladit zdravé návyky, zájem dítěte o obrazovky i to, co dítě pro svůj vývoj potřebuje. Zřejmě znáte rizika i přínosy technologií, volíte kvalitní pořady a hry a dbáte, aby technologie nenarušovaly čas, který trávíte jako rodina spolu. Skvělá práce, smekáme!

