

Družinski načrt za zmerno in varno rabo zaslonov

Pred vami je pomembna skupna dogodivščina. Vzemite si čas za pogovor in razlago ter se skupaj z otroki dogovorite, kako bo vaša družina od zdaj naprej uporabljala naprave in internet.



UVOD

KATERE ZASLONE UPORABLJAMO

Izberimo naprave, za katere bo dogovor veljal [označimo oz. dopolnimo]:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> telefon | <input type="checkbox"/> igralna konzola |
| <input type="checkbox"/> tablica | <input type="checkbox"/> televizija |
| <input type="checkbox"/> računalnik | <input type="checkbox"/> _____ |

OBMOČJA BREZ ZASLONOV

ZASLONI SE NE NAHAJAJO ...

Določimo območja ali prostore brez zaslonov [označimo oz. dopolnimo]:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> spalnica | <input type="checkbox"/> kuhinja in/ali jedilnica |
| <input type="checkbox"/> otroška soba | <input type="checkbox"/> kopalnica |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

ČAS RABE ZASLONOV

ZASLONE LAHKO UPORABLJAMO ...

Slovenski pediatri so pripravili nacionalne smernice za rabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih:

- od 6 do 9 let: do 1 ure/dan
- od 10 do 12 let: do 1,5 ure/dan
- od 13 do 18 let: do 2 uri/dan

Zaslone lahko za zabavo in sprostitvev uporabljamo le v prostem času. Za vsakega člana določimo časovno omejitev:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

AKTIVNOSTI BREZ ZASLONOV

DOGOVOR ZA VSAKEGA ČLANA POSEBEJ

Določimo aktivnosti brez zaslonov za vsakega člana družine [npr. Zala bere knjigo ...]:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

DRUŽINSKI DOGOVOR VELJA ZA CELOTNO DRUŽINO

Navedimo sodelujoče člane družine:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

USTREZNOST VSEBIN

ZA POVEZOVANJE IN KREATIVNOST

Spodbujamo rabo spleta za kreativnost, izobraževanje in povezovanje ter skupaj določimo dovoljene digitalne vsebine:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

ZASLONE UGASNEMO

Dogovorimo se, kdaj je treba naprave ugasniti [označimo oz. dopolnimo]:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> med skupnim časom za družino, razen kadar zaslon predstavlja skupno aktivnost | <input type="checkbox"/> otroci med delom za šolo in učenjem [razen v primeru, ko zaslon potrebujejo za šolsko delo] |
| <input type="checkbox"/> med obroki | <input type="checkbox"/> otroci med poukom v šoli |
| <input type="checkbox"/> med nočnim počitkom | <input type="checkbox"/> med vožnjo z avtom, kolesom, skirojem ... |
| <input type="checkbox"/> med pogovorom | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

DOGOVOR ZA CELO DRUŽINO

Določimo nekaj aktivnosti, ki jih želimo početi skupaj, ko imamo digitalni post oz. čas za družinsko druženje brez zaslonov [npr. kuhamo, rišemo, kartamo ...]:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

♥ **NAMIG:** Za še več idej skupnega druženja priporočamo **LONČEK IDEJ**, v katerem zbiramo predloge, napisane na listkih.

GIBANJE IN SPANJE

SKRB ZA GIBANJE IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Določimo aktivnosti, ki jih preživimo na prostem ali v telovadnici (npr. gremo na sprehod ...):

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____

VARNOST IN ZASEBNOST

SPLETNA VARNOST

Pri uporabi zaslonov, povezanih v splet, se lahko ujamemo v pasti spletnih goljufov in tatov. **Za zmanjšanje zlorab poskrbimo za nekaj osnovnih varnostnih ukrepov:**

- ✓ za različne uporabniške račune določimo **različna in močna gesla**, ki pa morajo biti varna (priporočljivo je, da starši poznamo gesla svojih otrok)
- ✓ **nalaganje programov**, aplikacij in spletne nakupe usklajujemo s starši (vsaj do vstopa v 3. triletje OŠ)
- ✓ sogovornikom na družbenih omrežjih **ne povemo** svojega priimka, naslova ali trenutne lokacije, telefonske številke in drugih **osebnih podatkov**
- ✓ z osebami, ki jih spoznamo **na internetu**, ne delimo svojih intimnih fotografij in se ne dogovarjamo za srečanja v živo brez vednosti odrasle osebe

USPEŠNOST DRUŽINSKEGA NAČRTA

KAJ V PRIMERU, DA NAM NE USPE?

Za vsakega posebej napišemo, kaj bo moral/a opraviti.

SKRB ZA ZDRAVO RUTINO SPANJA

Pozorni smo na dolžino in kakovost spanja. Naše zamisli in zaveze:

- ob _____ ugasnemo zaslone ● _____
- ponoči naprav nimamo pri sebi v spalnici ● _____
- _____



- ✓ zavedamo se, da na spletu puščamo **digitalni odtis**, zato nikoli ne objavljamo vsebin, ki bi nam kasneje lahko škodile
- ✓ če na spletu naletimo na ustrahovanje, spraševanje po osebnih podatkih, spolno nadlegovanje ali druge situacije, v katerih se počutimo neprijetno, na to takoj **opozorimo odraslo osebo**, ki nam bo lahko pomagala

KAJ V PRIMERU, DA NAM USPE?

Za vsakega posebej napišemo, kakšno nagrado dobi.

Čas je za podpis

S podpisom obljubljam, da bom zapisana pravila našega družinskega načrta rabe zaslonov spoštoval/a, da bom naprave uporabljal/a zmerno in da bom odgovoren/na uporabnik/ca interneta.

PODPISI SODELUJOČIH ČLANOV DRUŽINE:

.....

.....

.....

Če pri izvajanju družinskega načrta potrebujete pomoč, se lahko obrnete na Logout, center pomoči pri prekomerni rabi interneta.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA 080 7376

WWW.LOGOUT.ORG

KRAJ IN DATUM:

TL 41.1.4/248.4 [2. 4. 2024]
Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

LOGOUT

