

PRVA POGODBA ZA PRVI MOBITEL

Kaj je pogodba?

Pogodba pomeni, da se z nekom nekaj dogovoriš in se nato tega dogovora tudi oba zares držita. To pa obljubita s svojim podpisom.

Čitljivo napiši svoje **ime, priimek, starost in naprave, ki jih uporabljaš.**

Napiši še imena **staršev ali skrbnikov.**



PRAVILO 1

ZASLONE JE ZDRAVO UPORABLJATI ZMerno

To pomeni, da zaradi nove naprave ne opuščam hobijev in druženja s prijatelji.

Z zaslona ne berem ob premočni ali preslabi svetlobi, med uporabo in pogovorom pa sem pozoren/na tudi na dogajanje in zvoke iz okolice.

PRAVILO 2

UPORABA ZASLONOV JE MOJA ODGOVORNOST

To pomeni, da naprave ne posojam, da vedno vem, kje se nahaja, in da je ne izgubim. Skrbim za to, da mi ne pade po tleh ali se kako drugače uniči. S pomočjo staršev ali skrbnikov se čim bolje seznanim z delovanjem naprave in varno rabo interneta.

PRAVILO 3

ZASLONA NE GLEDAM KAR POVSOD

Ne uporabljam ga:

- med poukom
- v kinu, gledališču
- med obroki
- med pogovorom s prijatelji
- med družinskimi srečanji in aktivnostmi
- med vožnjo s kolesom
- ko se dolgočasim

Kje pa uporaba zaslonov tebe najbolj moti?

-
-

Slovenski pediatri priporočajo:

Večkrat si privoščimo nekaj ur ali dan brez zaslonov. Določimo uro v dnevu, ko vsi družinski člani zaslone ugasnemo.

PRAVILO 4

NAPRAVO UPORABLJAM ZA ZABAVO LE OB DOLOČENEM ČASU

- ponedeljek med _____ in _____ uro
- torek med _____ in _____ uro
- sreda med _____ in _____ uro
- četrtek med _____ in _____ uro
- petek med _____ in _____ uro
- sobota med _____ in _____ uro
- nedelja med _____ in _____ uro

PRAVILO 5

NAPRAVO ZA ZABAVO IN SPROSTITEV UPORABLJAM:

- med tednom _____ minut oz. ur na dan
- med vikendom, prazniki ali počitnicami _____ minut oz. ur na dan

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

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

PRAVILO 6

TUDI NAPRAVE GREJO ZVEČER SPAT

Mobitel uporabljam do _____. Označi še spodaj na uri. Pred spanjem napravo odložim na dogovorjeni skupni prostor izven spalnice



Prvo pogodbo priporočamo ob nakupu prvega mobitela, saj spodbuja zmerno in odgovorno rabo naprav in interneta.

PRAVILO 7

NAJPREJ NALOGE, POTEM ZASLONI

Štirim osnovnim pravilom, ki so navedeni spodaj, dodaj še druge naloge, ki jih je treba opraviti pred uporabo zaslonov:

- domače naloge
- učenje in ponavljanje
- domače naloge za obšolske obveznosti
- pospravljanje sobe in igrač po stanovanju
-
-
-

PRAVILO 8

SO STVARI, KI SO POMEMBNEJŠE OD ZASLONOV

Zaradi uporabe naprav se ne smem odpovedati:

- druženju s prijatelji in prijateljicami
- športu in rekreaciji
- interesnim dejavnostim
- spanju
-
-

PRAVILO 9

SUPER PRAVILA:

- 1. Vedno se oglasim staršem ali skrbnikom.**
- 2. Nikoli se ne oglasim, kadar se na zaslonu pojavi neznan številka. Številko preverim s starši oz. skrbniki.**
- 3. Sogovornikom na družbenih omrežjih ne sporočam svojega priimka, naslova, lokacije, telefonske številke in drugih osebnih podatkov.**
- 4. Zaradi svoje varnosti se z osebami, ki jih spoznam na internetu, ne dogovarjam za srečanja v živo brez vednosti staršev oz. skrbnikov.**

PRAVILO 10

MOBILNE APLIKACIJE NAMEŠČAM Z ODOBRTVIJO STARŠEV

Starši ali skrbniki bolje vedo, kaj je varno in koristno, ter znajo tudi bolje oceniti, ali je aplikacija, ki jo želim naložiti, primerna zame. Pozoren/na moram biti tudi na oglase, ki nas poskušajo premamiti, zato se jim je treba znati izogniti.

PRAVILO 11

PRIJAZNOST JE LEPA ČEDNOST

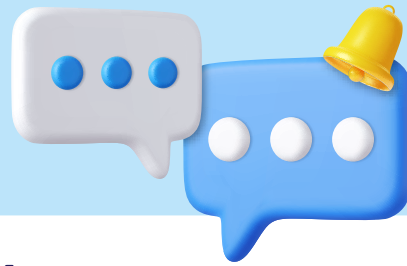
- Ko telefoniram, se vedno predstavim.
- Ko fotografiram ljudi, jih prej vprašam za dovoljenje.
- Če me na spletu žalijo ali izsiljujejo, takoj povem staršem ali skrbnikom.
- Ko pišem na družbenih omrežjih, sem spoštljiv/a, saj vem, da ostane zapisano za vedno in da na drugi strani zaslona to prebere druga oseba.

V primeru, da potrebujete pomoč ali nasvete pri uporabi Prve pogodbe, se lahko obrnete na Logout (www.logout.org). Brezplačna klicna številka je 080 7376.

PRAVILO 12

STARŠI ALI SKRBNIKI VEDO VSA MOJA GESLA

Tako mi lahko pomagajo, če se kaj zalomi, in preverijo, ali se držim pravil igre. Večina družbenih omrežij dovoljuje uporabo po 13. letu.



Čas je za podpis

Moja zaveza

Zaslone uporabljam zmerno, odgovorno in varno. Pri tem spoštujem pravila uporabe, za katera sem se dogovoril/a s starši oz. skrbniki.

PODPIŠI SE Z IMENOM IN PRIIMKOM

Zaveza staršev

Obljubljam, da te ne bom kaznoval/a ali grajal/a, ko mi boš zaupal/a o neprimerni vsebini na spletu ali v sporočilih prijateljev oz. znancev. Lahko se zaneseš na mojo pomoč in razumevanje brez strahu pred posledicami. Tukaj sem, da ti pomagam razumeti in se soočiti z izzivi v digitalnem svetu, saj si želim, da bo tvoja digitalna izkušnja prijetna in varna.

TUKAJ SE PODPIŠEJO ŠE STARŠI ALI SKRBNIKI

DATUM

KAJ DOBIM, ČE SE PRAVIL DRŽIM?

Če se dogovorjenih pravil držiš, sebi in staršem dokažeš, da si zelo odgovoren/na lastnik/ca mobilne naprave. S starši se lahko dogovoriš za kakšno posebno nagrado.

KAJ PA, ČE MI NE USPE?

Če se pravil ne držiš, se s starši dogovoriš o posledicah.



LOGOUT

Telekom Slovenije