

Obsah

V digitální džungli	8
ČÁST I. Výchova dětí v digitálním věku	14
Mimina i předškoláci: rohlík, telka, rock'n'roll	15
• Tipy pro zdravé používání technologií s nejmenšími	43
• Jak na 5C – test	46
Školáci a předškoláci aneb Pravidla a hranice	52
• Tipy, jak na to, aby vytváření pravidel nebolelo	71
První chytrý telefon	77
• Smlouva o vlastním mobilu	80
A ještě jedna věc... Telefon na telefonování?	86
Teenageři online	89
• Tipy, jak na pravidla s teenagery	96
ČÁST II. Digitální krajina, ve které vyrůstají dnešní děti	100
• Dotazník o důvodech hraní	115
Hry	107
Sítě	147
• Co dělat, aby krátká videa nezkracovala pozornost dětí	162
• Jak o sociálních sítích s dětmi mluvit: Tahák	181
• Tipy k prvním krůčkům na sociálních sítích	194
Porno	198
• Rozhovor o sexu, pornografii a lásce	225
Umělá inteligence	231
• Tipy pro zdravé používání AI společníků	253

ČÁST III. Vliv technologií na dětský vývoj a zdraví	256
Tam, kde mobily dávají dobrou noc	260
• Tipy, jak zamezit škodlivému vlivu technologií na spánek	288
Generace R(oztěkaných dětí)?	292
• Tipy na unitasking při učení a psaní úkolů	301
• Tipy, jak v dětech budovat trpělivost	307
• Tipy, jak chytře na dopamin	314
• Dotazník na problematické používání chytrého telefonu	321
Fyzické zdraví	326
• Zdravé tipy	331
• Tipy pro zachování zdravého zraku	335
ČÁST IV. Nahrad'te digidohady digidohodou	336
• Pracovní list o mně a technologiích	370
Poděkování	377
Doporučená a použitá literatura	379