

Obsah

Úvod / 9

1 Problém rodičovských výzev pro novou generaci / 15

PRVNÍ ČÁST

OSVObodte se od technologického opojení

2 Odpojte se okamžitě! / 35

3 Sledujte u svých dětí talenty, zájmy a další příležitosti k růstu / 53

4 Vytvořte seznam společné zábavy bez technologií! / 65

5 Otevřete knihy! / 79

6 Hlasité čtení: Kouzelná vstupenka / 93

DRUHÁ ČÁST

Co teď? Udržení vašich výsledků

7 Vytvoření dlouhodobého plánu pro mladší děti / 105

8 Vytvoření dlouhodobého plánu pro starší děti / 121

9

Skvělé využití obrazovek: Technologie a volný čas / 145

10

Technologie a vzdělávání / 163

11

Restart a dlouhodobý plán pro každý typ rodiny / 177

12

Technologie pro mámu a tátu / 195

Doslov / 213

Tipy, jak získat skeptického manžela či manželku na svou stranu / 215

Dvoutýdenní plán restartu den po dni / 219

Pracovní list pro dospívající a teenagery / 227

Vytváření preventivních řešení / 229

Nejčastější otázky a odpovědi (FAQ) / 231

Doporučená četba / 236

Poděkování / 239

Poznámky/odkazy/bibliografie / 243

O autorce / 252

Ohlasy na knihu *Digitální restart* Molly DeFrank / 253