

◆◆ DESATERO BEZPEČNÉHO DIGITÁLNÍHO PROSTORU

1.	Bud'te nedůvěřiví a prověřujte Není každý na internetu vaším přítelem, což je známá skutečnost. Zhruba třetina dětí se někdy setkala s neznámým online jedincem, který po nich žádal fotografie nebo videa obličeje či těla. Učme děti, aby chatovaly pouze s lidmi, které znají fyzicky nebo jejichž identitu si mohou nějakým způsobem ověřit.
2.	Rozvíjejte kritické myšlení Potřeba prověřovat se nevztahuje pouze na lidi, ale i na informace. Podporujeme rozvoj kritického myšlení u dětí a povzbuzujeme je, aby přemýšlely nad obsahem, s nímž se setkávají.
3.	Zůstaňte v pohodlí online prostředí V digitálním světě je bezpečné zůstat tam, kde se cítíte bezpečně. Stránky nebo osoby, které po vás vyžadují osobní údaje, mohou představovat riziko. Učme děti říkat ne a nepouštět se do situací, které si nepřejí. Pokud však udělají chybu, připomeňme jim, že je v pořádku požádat o pomoc.
4.	Udržujte rovnováhu mezi online a offline světem Vyvážený život je klíčem k spokojenému životu. I při používání digitálních technologií platí, že všeho moc škodí - tělu, psychice i vztahům.
5.	S mobilem neusínejte Expozice modrému světlu před spaním se zdá být rizikovým faktorem pro poruchy spánku. To může být spojeno s nižší fyzickou aktivitou během dne, vyšším rizikem obezity a negativním emocionálním stavem u dospívajících.
6.	Hlídaní času Dospívajícím doporučujeme stanovovat hranice pro čas strávený s digitálními technologiemi, s respektem k jejich potřebám a vůli. Pamatujeme, že digitální svět může být prostředkem pro sociální interakci a přílišné omezení může vést k izolaci.
7.	Rozlišujte obsah Čas strávený online není jediným kritériem pro rizikové chování. Důležité je také rozlišovat mezi obsahem, který dospívající sledují. Podporujeme rozvoj mediálních kompetencí, aby děti byly schopny rozpoznat potenciální nebezpečí.
8.	Přemýšlejte před sdílením Učme děti, že to, co sdílejí na internetu, tam zůstane navždy. Ačkoliv mohou být příspěvky na sociálních sítích dočasně smazány, není možné zaručit, že někdo nemá kopii. Varujeme před rizikem sdílení osobních informací online.
9.	Objevujte média společně Zapojte se do médií společně s dětmi a podporujte jejich digitální kompetence. Rodiče by měli dohlížet na obsah a aktivity svých dětí na sociálních sítích, ale s respektem k jejich soukromí.
10.	Nikdo není dokonalý Rozumějte, že lidé na sociálních sítích ne vždy představují svůj každodenní život. Srovnávání se s ostatními může být rizikovým faktorem v rozvoji poruch příjmu potravy, zejména u dívek.