

Národné koordinačné stredisko pre riešenie problematiky násilia na deťoch

zdroj: www.detstvobeznasilia.gov.sk

Pre tých, ktorí majú svoje deti doma, sme pripravili pár tipov ako zaistiť, aby boli v online prostredí chránené a v bezpečí .

5 SPÔSOBOV,

ako pomôcť udržať online zážitky
Vášho dieťaťa pozitívne a bezpečné



UDRŽTE SVOJE DETI V BEZPEČÍ PROSTREDNÍCTVOM OTVORENEJ KOMUNIKÁCIE

Rozprávajte sa s deťmi úprimne o tom, s kým komunikujú na sociálnych sieťach a ako. Uistite sa, že rozumejú dôležitosť a hodnotu podporných reakcií, a že diskriminácia a urážanie nie sú v poriadku. Ubezpečte Vaše deti, že ak niečo také zažívajú, nemusia sa báť Vám to oznámiť a budú mať vo Vás oporu. Zvýšte Vašu pozornosť, ak vycítite, že pri takejto diskusii je Vaše dieťa rozrušené alebo sa snaží skrývať svoje online aktivity. Pracujte so svojím dieťaťom na stanovení pravidiel o tom, ako, kedy a kde je vhodné online zariadenia používať.

NA ICH OCHRANU VYUŽITE TECHNOLOGIU

Skontrolujte, či zariadenie Vášho dieťaťa používa aktuálnu verziu antivírusového programu a či sú zapnuté nastavenia ochrany osobných údajov. Ak sa napríklad kamery na notebook nepoužívajú, majte ich zalepené nepriehľadnou páskou. V prípade, že máte mladšie deti, ktoré používajú smartphone, existujú nástroje (aplikácie) rodičovskej kontroly. Dávajte si pozor na bezplatné online vzdelávacie zdroje. Vaše dieťa by nikdy nemalo povinne poskytnúť fotografiu alebo celé meno, aby mohlo použiť tieto zdroje. Vysvetlite svojmu dieťaťu dôležitosť uchovávanía osobných údajov v súkromí.

NECHAJTE DETI ZABÁVAŤ SA A VYJADRIŤ SAMÝCH SEBA

Tráviť čas doma môže byť pre Vaše deti skvelou príležitosťou vyjadriť svoj názor v online prostredí na to, aby sa podelili o svoje názory a podporili tých, ktorí to počas tejto krízy potrebujú najviac. Povzbudzujte svoje dieťa, aby využívalo online nástroje, ktoré ich dostanú do pohybu, ako napríklad online cvičenia pre deti alebo videohry, ktoré si vyžadujú fyzický pohyb. Pokojne si zacvičte spolu s deťmi podľa online videa. A nakoniec, nezabudnite nájsť správny balans medzi online a offline aktivitami.

TRÁVTE S DEĎMI ČAS NA INTERNETE **SPOLOČNE**

Vytvorte príležitosti na trávenie voľného času online so svojimi deťmi spolu s Vami, rodinou a priateľmi. Zrealizujte spoločný videohovor, hrajte online hry, ukážte svojmu dieťaťu, že viete byť súčasťou online prostredia. Okrem toho, ostať v spojení je v súčasnej situácii dôležitejšie než kedykoľvek predtým. Pomôžte svojmu dieťaťu vyhnúť sa informáciám a obsahu, ktoré sú vzhľadom na jeho vek nevhodné a môžu zvýšiť jeho strach z vírusu COVID-19. Mnohé zdroje od dôveryhodných organizácií, ako sú UNICEF a Svetová zdravotnícka organizácia, sú Vám a Vášmu dieťaťu k dispozícii, aby ste sa o víruse dozvedeli spoločne viac.

PODPORUJTE **ZDRAVÉ** **ONLINE NÁVYKY VÁŠHO DIEŤAŤA.**

Dohliadajte na dobré správanie pri videohovoroch. Povzbudzujte svoje deti, aby boli voči svojim spolužiakom milé a úctivé, a aby mali na pamäti, čo majú počas videohovoru oblečené a vyhli sa videohovorom zo spálne. Oboznámte sa spoločne so školskými zásadami a linkami pomoci, na ktoré môžete nahlásiť kyberšikanovanie a nevhodný obsah na internete. Keďže deti aktuálne trávajú viac času online, môžu byť vystavené väčšej miere reklamy, ktorá propaguje nezdravý životný štýl alebo iný materiál, ktorý je vekovo nevhodný pre deti. Pomôžte dieťaťu rozpoznať tieto reklamy, diskutujte s ním o tom, čo zlé na niektorých reklamách vidíte, prečo ich vnímate ako nevhodné. Vysvetlite svojmu dieťaťu, že nie všetky informácie, ktoré na internete nájde, sú zaručene pravdivé a upozornite ho, že je potrebné tieto informácie rozlišovať.

Začínajte všetky rána s vašimi deťmi s optimizmom, hravo a zdravo. 🐾

Vyskúšajte si zábavné cviky a verte tomu, že pri niektorých si nielen

rozhýbete svaly a kosti, ale sa aj poriadne nasmejete 🐸 🐻 🐼 🐶 🐱 🐯

RANNÁ ZVIERACIA ROZCVIČKA



ŽABACIE SKOKY
Skok do predu, skok do
zadu a stále dookola.



MEDVEDIA CHÔDZA
Ruky aj nohy dajte na zem,
boky a zadok vystrčte do
vzduchu. Chodte dopredu
ľavou rukou a nohou
a potom pravou rukou
a nohou.



GORILÍ TANEC
Dajte sa do nízkeho drepu
sumo. Ruky dajte k zemi
a poskakujte po izbe.



BEH LEOPARDA
Utekajte na mieste, tak
rýchlo ako len dokážete.



KRABIE LOZENIE
Sadnite si na zem, ruky si
dajte za seba k bokom.
Zaprite sa do rúk, zdvíh-
nite bohy a lezte.



SLONIE DUPANIE
Pochodujte na mieste a
dvíhajte kolenná tak vysoko,
ako len dokážete.