

# MEDIÁLNY PORADCA

PRE RODIČOV...



MEDIA PROTECT

0 – 3 Rokov

4 – 6 Rokov

7 – 9 Rokov

10 – 13 Rokov

## VÁS SA TO NETÝKA?

➔ Troch zo štyroch rodičov v Nemecku trápí, čo všetko sa ich dieťaťu môže prihodiť pred obrazovkou!

...Vlastne to trápí  
aj mňa. Ale byť dôsledný  
je niekedy naozaj náročné.



**TIPY A TRIKY**

**PRE MENEJ STRESU v ŽIVOTE.**

# 0 – 3 ROKY: KOJENECKÉ OBDOBIE A RANNÉ DETSTVO

## Vývojové kroky



### 0 – 1 rok

V prvom roku života vaše dieťa krok po kroku spoznáva svoje telo. Učí sa uchopovať veci, sedieť a plaziť sa. Začína objavovať svoje okolie. V prvých rokoch si k vám dieťa vytvára **väzbu**.



### 1 – 2 roky

Cez priamy zážitok svojho okolia vyvíja vaše dieťa všetky svoje zmysly. Dôležitými vývojovými krokmi sú chodenie a začiatky hovorenia. Vaše dieťa dokáže vnímať svoje pocity a tiež pocity iných.



### 2 – 3 roky

Vaše dieťa je stále mobilnejšie: či už na vlastných nohách alebo na odrážadle. Nadväzuje prvé priateľstvá a rado sa zabáva so svojimi rovesníkmi. Vaše dieťa už chápe aj to, že jeho vlastné prania nie sú vždy prániami vašimi.

## Pôsobenie obrazoviek na deti

Vytláčajú bezprostredný kontakt so svetom a druhými ľuďmi.

Pre bábätko sú – jemu nepochopiteľné – hlučné a oslepujúce obsahy často nad jeho sily a môžu viesť k strachom a poruchám spánku.

**Detskí lekári radia: nevystavujte svoje dieťaťko obrazovke! Ani „pasívne“.**

## Tina (30) a Boris (32) hovoria:

„Keď náš malý (6 mesiacov) nespí, trávime doma čas bez obrazovky. Žiaden počítač, žiaden iPhone a cez televízor visí prehodená šatka. Dobrý vedľajší efekt: Obe staršie deti (5 a 8 rokov) sa dívajú na obrazovku menej než predtým, podľa príslovia: „Zide z očí, zide z mysle.“ Naučili sa veľmi dobre zamestnať aj sami a odvykli si od animovania pestúňkou obrazovkou.“

## Tipy a triky pre mediálnu výchovu bez stresu

- Doprajte sebe a svojmu dieťaťu časy intenzívnej náklonnosti s množstvom telesného kontaktu a blízkosti.
- Pre tento vek možno odporúčať nasledovné „médiá“: reč (priame oslovenie), knihy (ktoré deťom čítame alebo ukazujeme obrázky) a hudba (vlastná produkcia alebo počúvanie).
- Váš televízor a počítač by sa nemali nachádzať v zornom a sluchovom poli dieťaťa.
- Pre dieťa sú dôležité aj chvíle ticha, aby mohlo pozorovať a prebádať seba, svoje telo a okolie.
- „Trénujte“ vytváranie chvíľ pokoja. Aj malé dieťa sa dokáže zamestnať samo. Najprv tri, neskôr päť, desať a pätnásť minút. To, čo sa na začiatku zdá byť ťažké, predstavuje v priebehu rokov pre rodiča i dieťa jednoznačný prospech.

# 4 – 6 ROKOV: PREDŠKOLSKÝ VEK

## Vývojové kroky

Vaše dieťa si osvojuje stále náročnejšie pohyby: beh, balansovanie, šplhanie, viazanie šnúrok, vedenie pastelky po papieri pri kreslení.

V tomto veku sa razantne vyvíja reč. Bohatším sa stáva aj pocitový svet: k radosti a smútku sa pridáva žiarlivosť, hrdosť, súcit...

V tomto veku sa vaše dieťa prostredníctvom napodobňovania učí od druhých ľudí všetky užitočné, ale aj neblahé veci. Náklonnosť a oslovenie zo strany rodičov posilňuje sebedovetomie dieťa-



fa. Rytmus a opakovanie tak v reči, ako aj v hudbe pritom sprostredkujú pocit bezpečia.

Dieťa si získava stále väčší odstup od prítomnosti. Dokáže hovoriť o tom, čo bolo a očakávať to, čo bude. Dôležitý je čas a priestor pre tvorivé rolové hry s rovesníkmi, pretože pre tento vek platí: Hra je učenie.

## Pôsobenie obrazoviek na deti

Predstavujú konkurenciu pre knihy a prebádavanie skutočného sveta všetkými zmyslami.

Dokážu síce pripútať aj nepokojné dieťa; následne je však jeho nepokoj ešte väčší.

**Svoje dieťa nechávajte pred obrazovkou najmenej ako sa len dá! To platí pre televízor, DVD, mobil i počítač.**

**Dôležité: Obrazovky do detskej izby nepatria! Žiadne!**

**Tatiana (35), matka – samovychovávateľka, Lukas (10), Zoa (5):**

„Pri Lukasovi som zvykla používať televíziu ako nástroj nátlaku: Ak si neupracješ izbu, tak dnes nebude žiadna telka! Lenže po nejakom čase už nepohol ani prstom, kým som nepohrozila 'zákazom telky'. Táto stratégia sa úplne vypomstila. Bolo ťažké sa z tohto zvyku vymaniť, ale zvládli sme to. Práve kvôli tomu som pri svojej dcére takýto prístup vylúčila už od samého začiatku.“

## Tipy a triky pre rodinnú výchovu bez stresu

- Pohyb, predovšetkým na čerstvom vyduchu, je pre telesný vývoj a zdravie detí veľmi dôležitý. Zlepšuje deťom náladu!
- Jasné pravidlá pomáhajú! Mama, otec, starká a starký by mali ťahať za jeden povraz. Dodržať pravidlá potom prináša menej stresu.
- Pozor na reklamy: namiesto TV dajte prednosť krátkym detským DVD, dieťa však nenechajte pozeráť DVD samé. Ak sa vyhnete reklamám, predídete prosíkaniam (Mama, kúp mi toto, kúp mi tamto!)
- Dôležitým cieľom je mediálna zrelosť. V materskej škole ju dosahujeme postupnými krokmi: práca s rečou, knihami a posluchovými médiami. Čítame dieťaťu rozprávky pred spaním, bude sa cítiť bezpečne – podporíme tým aj jeho schopnosť čítania v neskorších rokoch.

# 7 – 9 ROK: PRVÉ ŠKOLSKÉ ROKY

## Vývojové kroky

Pri nástupe do školy stojí dieťa pred novými úlohami a výzvami. To sa ale netýka iba čítania, písania a počítania. K rodinným vzťahom pristupujú aj vzťahy s priateľmi – získavajú stále väčšiu dôležitosť. Táto situácia nie je vždy jednoduchá, a preto je veľmi dôležitý dospelý vzor. Učí deti zaobchádzať s hnevom, agresiou a frustráciou bez toho, aby kohokoľvek zranili.

Nezabudnite, že občasné hravé bitky a hádky sú úplne normálne. Samozrejme, že potrebujeme dieťa chrániť, aby si neublížilo, ale prehnaná protektivita narúša jeho sebadôveru. Drobné chyby sú normálnou súčasťou života a učenia. Ich prekonávaním získava dieťa na sebaistote a učí sa lepšie odhadnúť svoje vlastné možnosti.



## Pôsobenie obrazoviek na deti

Štúdie ukazujú: Používanie obrazoviek pôsobí škodlivo pokiaľ nevenujeme pozornosť určitým pravidlám. Patria sem:

- Dospelý je počas pozerania s dieťaťom a hovorí s ním o obsahu TV, DVD, ...
- Zamedzenie veku neprimeraným obsahom (zohľadňovať odporúčané vekové limity).
- Jasné časové obmedzenia (deti, ktoré trávajú viac ako päť hodín týždenne pred obrazovkou majú zníženú schopnosť vyjadrovania a čítania).

**Do detskej izby žiadne obrazovky nepatria!**

## Tomáš (38) a Mária (32):

„Ked' sa náš Jonáš s veľkými problémami začal učiť čítať, veľa ľudí nám odporúčalo: Skúste mu viac čítať a nech trávi menej času pred TV, DVD a na hernej konzole. Teraz má Jonko dovolené používať obrazovku iba cez víkend. Očakávali sme obrovský odpor a protesty. Ale, odhladnuc od nudy a prosíkania v priebehu prvých pár týždňov, si na nové pravidlá zvykol veľmi rýchlo. Navyiac teraz už číta omnoho lepšie.“

## Tipy a triky pre rodinnú výchovu bez stresu

- Podporujte dieťa vo vytváraní priateľstiev, v športových aktivitách, hre na hudobný nástroj! Možno to prekvapí, ale pravdou ostáva, že ide o najlepší spôsob prevencie proti závislosti na hrách, kiberšikane, násilii, pornografii a podvodmi na internete!
- Pevné ukotvenie v živote, skutočný úspech a uznanie poskytujú ochranu pred virtuálnymi náhradami.
- Žiadne mobily, či smartfóny pre deti (keď už, tak veľmi jednoduchý model na občasné použitie).
- Domáca úloha, ktorá si žiada počítač, by mala byť ojedinelou výnimkou. Nepoužívať počítač a internet bez prítomnosti dospelého. Prečo nevyžiadať v škole kontrolovaný mediálny priestor?
- Pokiaľ nie je možné byť v čase používania médií stále s dieťaťom: vytvorte pre dieťa vlastné užívateľské konto s časovým limitom a softvérovým internetovým filtrom (Whitelist).

# 10 – 13 ROK: OD DIEŤAŤA K MLADISTVÉMU

## Vývojové kroky

V puberte dochádza k veľkým telesným zmenám. Výkyvy nálad sú bežnou súčasťou života. Na dôležitosti získavajú priateľstvá s rovesníkmi, aj opačného pohlavia. Neľahká úloha pre rodičov: umožniť zdravú mieru samostatnosti, ale udržať potrebnú zodpovednosť.

Deti v tomto veku pôsobia často dospeljšie, než v skutočnosti sú! Predovšetkým nástrahy sexuality sú prostredníctvom mediálnych prostredí a reklamy zosilnené. O to dôležitejšie je vytvárať protiváhu. Blázniť sa, maznať, kľbčiť sa: skrátka dopriať dieťaťu byť ešte dieťaťom.



## Pôsobenie obrazoviek na deti

Na prahu mladosti sú deti často fascinované digitálnymi svetmi. Avšak na to, aby posúdili výhody a nevýhody im ešte chýba dostatočný prehľad. Hovorte so svojimi deťmi.

Prostredníctvom primerane volených učebných filmov a softvéru môžeme podporiť učenie detí. Vybavenie vlastnými prístrojmi však so sebou v každom prípade prináša problémy: užívateľské časy sú v takom prípade takmer dvojnásobné. Odporúčané vekové limity sú stále veľmi dôležité, aj keď je sklon ich ignorovať. Pozor na násilie a pornografiu!

Odborníci v tomto veku odporúčajú:

- žiaden vlastný účet na facebooku, ani na žiadnej inej sociálnej sieti,
- žiadne vlastné smartfóny,
- nemať vlastné obrazovkové prístroje v detskej izbe

## Aylin (13), Ismet (10):

„ Jasně, že iPhone! - znela odpoveď Stará mama sa nás pýtala, aký darček chceme na Vianoce. Sotva sme však s Ismetom rozbalili balík, už nám mama s otcom iPhone vzali. Ismet jačal a ja som s nimi týždeň nerozprávala. Dokážem však žiť s kompromisom: namiesto iPhonu obyčajný mobil, iba na telefonovanie a sms-ky. Čo už. Ale v šiestnástich dostanem iPhone, to mám písomne. A z ušetrených peňazi poletíme s Ismetom sami dvaja za dedkom a babkou do Turecka. Juchú! „

## Tipy a triky pre rodinnú výchovu bez stresu

- Dohodnite si časové limity písomne (napríklad 7 hodín do týždňa). Oplatí sa pokojne znášať konflikty: lepšie hádka v desiatich ako závislosť v sedemástich.
- Bez vodičáku nie je možné riadiť auto, bez absolvovania strojopisu nie je možné obsluhovať počítač. Znie to radikálne, avšak už sa to mnohonásobne potvrdilo, a ušetrí to vášmu dieťaťu stovky hodín pomalého písania v nasledujúcich rokoch.
- Dobrý tip pre rodiny s mladistvými: spoločný počítač s internetom v kuchyni. Znamená to síce viac vyjednávania, kto si kedy za počítač sadne, ale rodičia si aspoň udržia prehľad o časoch a obsahoch.
- Používa vaše dieťa aj napriek všetkému počítač alebo internet (aj smartfón) bez vašej prítomnosti? Bezpodmienečne nainštalovať softvér pre časové obmedzenie a internetový filter.

# MEDIÁLNY PORADCA

PRE RODIČOV...



MEDIA PROTECT

Čierno-biely pohľad médií.

**Mätúce titulky:**

**TV prináša nadváhu,  
hlúposť a smútok!**



**Mozgový jogging  
za počítačom.**

**Denne pribúda  
počítačových trosiek!**



**Facebookoví užívatelia  
majú viac priateľov.**

**Masová strel'ba  
v amoku.**



**VYSVETLENIA**

Pod pokrievkou **titulkov.**

## Na deti pôsobia médiá inak

Pre dospelých predstavujú médiá bránu do sveta. V dnešnom svete pôsobia ako nevyhnutnosť. U detí je to inak. Čím menšie dieťa, tým väčšie možné škody. Čím dlhší čas pred obrazovkou, tým závažnejší možný vplyv na detský vývoj. Prečo je to tak? Novorodencovi chýbajú roky a desačročia skúseností. Staršiemu človeku táto skúsenosť pomáha zorientovať sa vo svojich zážitkoch a spracovať ich. Ak má mozog rásť a dozrievať, potrebuje nutne rôznorodé zmyslové zážitky. Odborníci v súčasnosti rozlišujú týchto osem zmyslov: pohľad, zmysel pre rovnováhu, dotyk, pocity, chuť, zmysel vlastného pohybu, čuch, otáčavý zmysel. PC, TV, Gameboy a spol. preho-



várajú len k oku a k ušiam. Ak máme zážitky prepojiť na všetkých úrovniach, teda senzomotoricky integrovať, potrebujeme všetkých osem zmyslov. To je predpoklad zdravého vývoja mozgu a úspešného učenia sa v neskoršom veku. Bezprostredný kontakt so svetom a s druhými ľuďmi je preto absolútne nepostrádateľný. Pre vývoj je nepomerne väčšou podporou, než akékoľvek elektronické médium.

## Ak chýba očný kontakt, utícha reč

**Výskumníci v oblasti vzťahových väzieb varujú: „Nadmerné používanie TV, PC a mobilu narúša kontakt medzi rodičom a dieťaťom.“** Pre bezpečnú väzbu medzi rodičom a dieťaťom, sú v prvom rade dôležité prvé mesiace a roky života. Stabilný vzťah medzi rodičom a dieťaťom je nepostrádateľným základom pre zdravý a šťastný život vášho dieťaťa – zároveň ide o váš vlastný prospech!



Prečo pôsobí používanie médií na vzťahy škodlivo? Matka, ktorá telefonuje alebo číta je síce fyzicky prítomná, no stará sa o svoje dieťa len tak akosi „Okrajovo“.

Televízor zas prostredníctvom silných obrazov a hlasných tónov prehlusuje jemné signály dieťaťa.

**Štúdie reči prinášajú nové výsledky:** Keď na pozadí beží televízor, ustáva rečová výmena, očný kontakt sa stáva zriedkavejším. Pre používanie mobilu, smartfónu a PC rodičmi platí to isté.

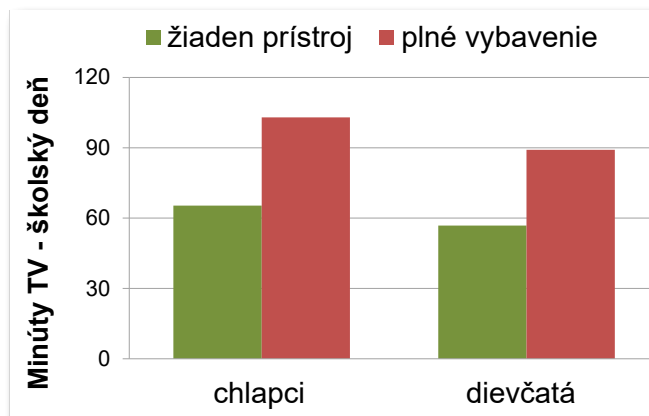
**Čas pred televíznou obrazovkou a mobilom je čas „bez reči“.**

Deti sa až do konca škôlkárskeho veku učia hovoriť tým lepšie, čím častejšie sú obklopené priestorom bez médií – či už sú osamote alebo spolu so svojimi rodičmi.



## Vytvorený pre učenie, používaný pre „hazard“!

Čím viac obrazoviek majú desaťročné deti vo vlastnej izbe, tým viac času pred nimi trávia. Tá istá štúdia tiež ukazuje, že deti, ktoré majú vlastný prístroj (aj smartfón!), sledujú nevhodné filmy a hrajú počítačové hry (PEGI od 16/18 rokov) omnoho častejšie než ich rovesníci bez vlastného prístroja.



### Preto do detskej izby žiadne obrazovky nepatria!

To sa ľahšie povie, ako spraví. Kto by to nepoznal: „Mami, oci, všetci ostatní to ale majú!“ Čo pomôže rodičom, aby dokázali povedať uvoľnené a podložené NIE? Istota, že tým dieťaťu v dlhodobom meradle prinášajú prospech. Chránia ho pred nástrahami obrazoviek: násilím, pornografiou, šikanou, závislosťou. A dieťa má viac času na to, čo vlastne samo robiť chce: „ísť von“ a „stretávať sa s priateľmi“ sú podľa dotazníka najobľúbenejšie voľnočasové aktivity detí na základných školách v Nemecku.

A keď majú staršie deti vypracovať úlohy do školy na počítači a internete? Na to nie je potrebný vlastný prístroj. Dohodnite sa za týmto účelom radšej na spoločnom rodičovskom počítači a po práci ho deťom aj vypínajte.

## Cieľom je sebaurčenie, nie závislosť

Maxovi (16) rodičia majú termín v poradni.

### Diana (35) hovorí:

*Boli sme vždy na Maxa takí pyšní a chceli sme mu vždy len to najlepšie. Ako odmena za dobré známky slúžili stále nové počítačové hry. Keď za nami minulý týždeň prišiel do izby kvôli tomu, že som vypla internet, prebudili sme sa. Max už celé mesiace žije prakticky len vo svete svojich on-line hier. Zo školy ho vyhodili, prestali ho navštevovať už aj jeho priatelia Samo a Denis. Futbalu sa vzdal už dávno. Samotný Max nevidí žiaden problém, ale my sme na pochybách a nevieme si rady.“*

Pri mnohých ďalších znepokojených rodičoch ich mohol poradca upokojiť, alebo im pomôcť niekoľkými drobnými radami. U Maxa zaznela na konci diagnóza: **závislosť na počítačových hrách.**

Max nie je ojedinelý prípad. Štúdie ukazujú: jeden z päťdesiatich mladých ľudí v Nemecku má podobný problém. Mladistvých chlapcov ťahajú na scésteie on-line rolové hry, mladistvé dievčatá najmä sociálne siete ako Facebook. Preto nemôže byť cieľom čo možno najranejšie vzdelávanie v čisto technickom zvládnutí médií. Technické know-how nechráni pred závislosťou.

To, čo poskytuje ochranu, je postaviť sa oboma nohami do skutočného života. Cieľom je prostredníctvom primerane dávkovaných médií dosiahnuť schopnosť tvorivo ich využívať a používanie založiť na individuálnom sebaurčení. Na tejto ceste sú nutné tri kroky:



1. malé deti chrániť: žiadne obrazovkové médiá!
2. veľké deti pri obrazovke sprevádzať a usmerňovať.
3. mladistvých prepúšťať do vlastnej zodpovednosti postupnými krokmi.

# Prinášajú PC, TV a ďalšie bystrosť alebo tuposť?

## Vplyv na spánok a telesné zdravie

### Na jednej strane

Výskum ukazuje: u starších detí, ktorých dospeli usmerňujú postupným dávkovaním prístupu k digitálnym médiám, podporujú tieto učenie. Príklady: počítačový jazykový kurz na obcerstvenie znalosti nemčiny, tréningový program pre legastenikov, film o podmorskom živote. Ale pre zemepisný referát o Thajsku je predsa len možné odporúčať skôr „papierový lexikon“. Prečo? Pretože pri Googli sa týmto heslom vo vyhľadávачi veľmi rýchlo dostaneme na stránku thajských masáží, či nebudaj sexhota.

### Na druhej strane

Čím vyššie sú u detí časy strávené pred obrazovkou, tým horšie sú ich školské výsledky. Vedci vysvetľujú túto negatívnu súvislosť predovšetkým takto: Pre úspešné a samostatné riešenie problémov a učenie potrebujú deti zážitky v skutočnom živote. TV, PC, mobil a ďalšie pôsobia ako zloději času, ktorí dieťa oberajú o komplexné učenie, teda o poznávanie všetkými zmyslami. Trpí však aj motivácia: učebnica pôsobí nudne a namáhavo, pokiaľ je človek zvyknutý na pestré, hlasné, rýchle videoklipy.

**Zhrnutie:** Pre vytrvalosť v učení potrebujú deti: podporu rodičov bez výkonnostného tlaku; dobré vzťahy v triede; učiteľov, ktorí sú odborne i ľudsky presvedčiví. Dôležitá je však aj ochrana pred nadmerným časom stráveným za obrazovkou. **Čím mladšie dieťa, čím dlhšie sú časy používania média a čím násilnejší je obsah, tým väčšie sú škody spôsobené na vývoji.** Čím lepšie sa podarí uviesť deti do mediálneho sveta postupom primeraným veku, tým viac môžu Google a ďalšie prispieť k usudzovaniu, bádaniu a učeniu.

### Nadváha

Kto strávi pred obrazovkou veľa času, trpí nadváhou. Nadváha môže mať celý rad závažných následkov: cukrovka (diabetes typu 2), vápenatenie ciev, srdcový infarkt. Otázka ale znie: Čo bolo prvé, sliepka alebo vajce? Vedie nadmerné pozeranie televízie k nadváhe alebo naopak? Na Novom Zélande sledovali výskumníci tisíc detí od narodenia po tridsiaty rok života. Výsledok: Nadváha, cukrovka a aj problémy v škole, boli skutočne následkom vysokých časov strávených pred televíziou.



### Nedostatok pohybu

Deti, ktoré strávia veľa času za obrazovkou vykazujú často spomalený pohybový vývoj. Príliš málo pohybu vedie k nedostatočnému prekrveniu aj v hlave.

### Poruchy spánku

Mnohí ľudia večer zaspávajú pred obrazovkou. Znamená to, že televízia podporuje zdravý spánok? Práve pri deťoch platí opak:

Čím vzrušujúcejší je film alebo počítačová hra, tým horšie po ňom dieťa zaspáva. Predovšetkým vtedy, keď televízor beží ešte krátko pred časom zaspávania. Viac času pred obrazovkou, a tým pádom menej času na spánok znamená nevýhodu aj pre učenie: pretože to, čo cez deň prežijeme, musí byť v noci spracované a upevnené.



12000 hodín pred obrazovkou. „Priemerné dieťa“ v Nemecku do svojho 15. roku života dosiahne približne túto hodnotu. Pritom dieťa podľa odhadov videlo takmer 10000 vrážd a 100000 násilných činov. Napriek tomu sa mladiství poväčšine nesprávajú násilne.

## Také jednoduché to zas nie je!

Čo teda znamenajú titulky typu: Masové zabíjanie kvôli strieľačkám na PC? Je toho veľa, čo mladistvých chráni pred tým, aby sa stali zabijakom v amoku. Láskyplní rodičia, dobrí priatelia, vyrovnaná povaha, atď. Avšak je tu aj veľa takého, čo k násilníctvu prispieva. Problematická partia priateľov, domáce násilie, stres v škole. Mediálne násilie k tomu pristupuje ako ďalší vplyv.



## Strata súcitu – poškodené brzdy!

Prostredníctvom opakovaného pohľadu na násilie v televízii dochádza predovšetkým k oslabeniu súcitu. Schopnosť empatie klesá. Tento vplyv je ešte silnejší, keď je človek súčasťou diania, ako napríklad pri počítačovej hre. Vrodená zábrana voči zabíjaniu je oslabovaná. Ak násilné konanie prirovnáme k autu, potom platí: „Mediálne násilie nemá taký účinok ako prémiové palivo v nádrži, ale ako poškodené brzdy.“

**POZOR: Nie každý film alebo každá hra „od 6“ je skutočne vhodná pre šesťročných. Tip odborníkov: k odporúčanému veku (PEGI, FSK,...) pridajte tri roky.**

## Publikované:

Buermann, U. (2009), Jak přežít s médii, Hranice: Fabula  
Kol. autorov (2020), Gawan 2.1, Průvodce rodičů po mediální džungli, Praha: Asociace waldorfských škol ČR  
red. Scheler, K. (2020) Zdravé dětství ve světě digitálních médií, Lelekovice: Franesa  
Bleckmann, P. & Leipner I. (2018), Heute mal bildschirmfrei!, Mnichov: Knauer Verlag  
Price, C. (2020), Ako sa rozísť so svojím telefónom, Bajkal

## Linky:

(cudzozajčné odkazy je možné preložiť dostupnými prekladačmi, napr. [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator))

Projekty k rôznym oblastiam témy médií: [www.zodpovedne.sk](http://www.zodpovedne.sk)

Prroblematika sociálnych médií, závislosť na médiách:

[www.childhood2movie.com](http://www.childhood2movie.com)

[www.netaddiction.com/childrenonline](http://www.netaddiction.com/childrenonline)

[www.webroot.com/gb/en/home/resources/tips/ethics-and-legal/family-internet-addiction-what-can-parents-do](http://www.webroot.com/gb/en/home/resources/tips/ethics-and-legal/family-internet-addiction-what-can-parents-do)

Preventívny program k téme pornografie na internete:

[www.return-mediensucht.de/pornos-sind-nicht-harmlos](http://www.return-mediensucht.de/pornos-sind-nicht-harmlos)

Mediálny pôst, zdravé detstvo: [www.medienfasten.org](http://www.medienfasten.org)

[www.commercialfreechildhood.org/unplug](http://www.commercialfreechildhood.org/unplug)

Softvér detskej ochrany: [www.digitaltrends.com/computing/best-free-parental-control-software](http://www.digitaltrends.com/computing/best-free-parental-control-software)

Materiály pre učiteľov v škole: [www.echt-dabei.de](http://www.echt-dabei.de)

Osvetová stránka k bezpečnosti na internete – v nemeckom jazyku:

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Prečítajte si túto brožúru a viac online: [www.medienratgeber-fuer-eltern.de](http://www.medienratgeber-fuer-eltern.de)

## Vyrobila:

Verein Media Protect e.V. – Familien stärken im digitalen Zeitalter (registrovaná nezisková organizácia „Media Protect – Posilnenie rodín v digitálnom veku“)

**Media Protect e.V. – Familien stärken im digitalen Zeitalter**

Vertreten durch Dr. Paula Bleckmann, Schlosserstr. 7/1 · 79312 Emmendingen, Tel.: 07641-9336559, e-Mail: [media-protect@posteo.de](mailto:media-protect@posteo.de)

[www.medienratgeber-fuer-eltern.de/mediaprotect.html](http://www.medienratgeber-fuer-eltern.de/mediaprotect.html)

Obsahová koncepcia: Thomas Mößle a Paula Bleckmann

Konzultanti: Uwe Buerman, Carolyn Eubel, Eberhard Freitag, Abdallah Hammoude, Christoph Hirte, Jennifer Koch, Julia Kögler, Michael Lübben, Anna Maier-Pfeiffer, Christina Roth, Aisha Shah, Stephanie Stalter, Arnhild Zorr-Werner.

Preklad z nemeckého originálu: Slavomír Lichvár

Layout a tlač: [www.habe-offset.de](http://www.habe-offset.de), tlač na PEFC papieri

## Objednávky tlačenej verzie:

Prostredníctvom Asociácie waldorfských škôl a škôlok Slovenska je možné objednať aj väčšie množstvo v cene 0,50 eur za kus plus poštovné. Kontakt: [asociacia@iwaldorf.sk](mailto:asociacia@iwaldorf.sk)