

Digitalno zrcalo



Iz priče „Jedna epizoda" u Vašoj knjizi. Slika izrađena pomoću umjetne inteligencije (OpenAI)

Ovo nije procjena Vašeg djeteta, nego slika svakodnevice Vašeg kućanstva kakvu ste je opisali. Ništa ovdje nije dijagnoza.

Digitalno zrcalo prikazuje svaki Vaš odgovor, tema po temu. Ne mjeri dijete i ne uspoređuje ga s drugom djecom, nego pokazuje gdje se Vaši odgovori o navikama kućanstva skupljaju.

Kako koristiti

1. Pogledajte boje ispod: teme označene s „Poradite na ovome" mjesto su za prvi korak.
2. Za svaku temu niže pronađite tablicu: vidjet ćete koji su Vaši odgovori uputili na nju.
3. U okviru „Što pomaže" odaberite jedan model i isprobajte ga tjedan dana; dokument „Šest tjedana, korak po korak" vodi Vas dalje.

▲ Što dolazi do Vašeg djeteta	▲ Tko posjeduje uređaje i tko do njih može doći	◆ Zajedničko gledanje i igra
◆ Pravila i odrasli koji ih primjenjuju	● Ekrani u pozadini	● Navike prije spavanja
● Kad Vam uređaj pomaže prebroditi dan	● Zajedničko čitanje i priče	● Vaš mobitel u zajedničkom vremenu

Legenda: ▲ Poradite na ovome ◆ Pratite ● Ide dobro

Što dolazi do Vašeg djeteta

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko je često ono što Vaše dijete gleda ili igra namijenjeno djeci njegove dobi?	Rijetko	✓
U običnom tjednu, koliko često Vaše dijete gleda kratke videozapise koji se pokreću jedan za drugim?	Gotovo uvijek	✓
U običnom tjednu, koliko često Vaše dijete gleda ili igra nešto namijenjeno starijoj djeci ili odraslima?	Često	✓

▲ Poradite na ovome
3 od 3 odgovora upućuju ovamo (100 %)

Opisali ste videosadržaje i igre dostupne Vašem djetetu, uključujući primjerenost dobi i kratke videozapise.

Što pomaže

3E · Environment · Energize → Empower

Environment: uredite prostor tako da dobar izbor bude lak · **Energize**: prvo napravite; osjećaj dolazi poslije · **Empower**: promjena postaje Vaša

3O · Others · Outdoors → Outstanding

Others: ljudi, licem u lice · **Outdoors**: vrijeme vani, u prirodi · **Outstanding**: osjećaj da ste potpuno živi

Naša napomena. Večernje vijesti ili neka serija mogu biti jedina emisija dana za odraslu osobu, a prikazuju se kad se prikazuju. Jedan je način dogovoriti u kući da emisije odraslih pričekaju dok Vaše dijete ne legne, a da do tada na velikom ekranu bude nešto napravljeno za ovako malu djecu, ili ništa. To košta gledanje Vaše emisije kasnije, ili nikako.

Vijesti mogu pričekati

Iz ove priče dolazi Pokušaj 1 u dokumentu „Šest tjedana, korak po korak".

Tko posjeduje uređaje i tko do njih može doći

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
Što od navedenoga pripada samo Vašem djetetu, a ne dijeli ga ni s kim?	Tablet	✓
Kad Vaše dijete koristi mobitel ili tablet, čiji je on obično?	Njegov vlastiti	✓
Gdje se danju drže mobiteli i tableti koje Vaše dijete koristi?	Na mjestu gdje ih moje dijete može dohvatiti	✓

▲ Poradite na ovome
3 od 3 odgovora upućuju ovamo (100 %)

Opisali ste vlasništvo, dostupnost i gdje se uređaji drže.

Što pomaže

3E · Environment · Energize → Empower

Environment: uredite prostor tako da dobar izbor bude lak · **Energize**: prvo napravite; osjećaj dolazi poslije · **Empower**: promjena postaje Vaša

3B · Basics · Body → Balance

Basics: san, obroci i odmor bez ekrana · **Body**: kretanje u slobodno vrijeme · **Balance**: tijelo koje se može isključiti i oporaviti

Naša napomena. Ovdje nije ispitana nijedna praksa, pa ova napomena ne nudi nijednu. Priča pokazuje jedan običan razlog da se malom djetetu da vlastiti uređaj i jedan običan razlog da se pričeka. Ne odbacuje ni jedan ni drugi.

Na hladnjaku

Zajedničko gledanje i igra

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često sjedite s djetetom dok gleda videosadržaje?	Ponekad	
U običnom tjednu, koliko često s djetetom zajedno igrate igru na ekranu?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko često Vaše dijete koristi ekran kad u prostoriji nema odrasle osobe?	Često	✓

◆ Pratite
1 od 3 odgovora upućuju ovamo (33 %)

Opisali ste zajedničke aktivnosti pred ekranom i je li prisutna odrasla osoba.

Što pomaže

3E · Environment · Energize → Empower

Environment: uredite prostor tako da dobar izbor bude lak · **Energize**: prvo napravite; osjećaj dolazi poslije · **Empower**: promjena postaje Vaša

3O · Others · Outdoors → Outstanding

Others: ljudi, licem u lice · **Outdoors**: vrijeme vani, u prirodi · **Outstanding**: osjećaj da ste potpuno živi

Naša napomena. Istraživanja upućuju u različitim smjerovima, pa ova napomena ne nudi nijednu praksu. Priča pokazuje oba poslijepodneva onakva kakva jesu. U jednom se na kauču više kaže i više gleda. U drugom je manje i jednoga i drugoga, a rukav se ušije.

Pravila i odrasli koji ih primjenjuju

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
Imate li kod kuće ikakva pravila o tome kada, gdje ili što Vaše dijete koristi na ekranima?	Neka okvirna	✓
U običnom tjednu, koliko se često kućna pravila o ekranima provode kako je planirano?	Ponekad	
Primjenjuju li odrasli koji se brinu o Vašem djetetu ista pravila o ekranima?	Uglavnom	

◆ **Pratite**
1 od 3 odgovora upućuju ovamo (33 %)

Opisali ste kućna pravila o ekranima i primjenjuju li odrasli isti pristup.

Što pomaže

3E · Environment · Energize → Empower

Environment: uredite prostor tako da dobar izbor bude lak · **Energize**: prvo napravite; osjećaj dolazi poslije · **Empower**: promjena postaje Vaša

3B · Basics · Body → Balance

Basics: san, obroci i odmor bez ekrana · **Body**: kretanje u slobodno vrijeme · **Balance**: tijelo koje se može isključiti i oporaviti

Naša napomena. Pravilo koje se savija prema Vašem poslu i dalje je pravilo, a posao je dobar razlog da se savije. Jedan je način, da bi se pravilo lakše držalo, učiniti ga malim: jedno mjesto i jedno vrijeme. Zapišite iznimku jednako kao i pravilo. Neka ga svi odrasli u kući izgovaraju na isti način. To košta onog lakog „da“.

Ekrani u pozadini

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko je često televizor ili neki drugi ekran upaljen u prostoriji u kojoj ga nitko ne gleda?	Rijetko	
U običnom tjednu, dok se Vaše dijete igra, koliko je često u blizini upaljen televizor koji nitko ne gleda?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko je često u prostoriji upaljen televizor dok jedete s djetetom?	Nikad	
Kad kod kuće nitko ne gleda televizor, što se s njim obično događa?	Netko ga ugasi	

● **Ide dobro**
0 od 4 odgovora upućuju ovamo (0 %)

Opisali ste ostaje li ekran upaljen za vrijeme igre, obroka ili kad ga nitko ne gleda.

Zadržite ono što djeluje

Navike prije spavanja

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često Vaše dijete koristi ekran u satu prije spavanja?	Rijetko	
U običnom tjednu, što je obično posljednje što Vaše dijete radi prije odlaska u krevet?	Priča ili knjiga	
Gdje noću obično stoje mobiteli i tableti u Vašem domu?	U drugoj prostoriji	

● **Ide dobro**
0 od 3 odgovora upućuju ovamo (0 %)

Opisali ste korištenje ekrana prije spavanja i gdje uređaji stoje preko noći.

Zadržite ono što djeluje

Kad Vam uređaj pomaže prebroditi dan

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često djetetu date mobitel ili tablet kad plače?	Nikad	
U običnom tjednu, koliko često djetetu date uređaj dok ste u posjetu prijateljima ili rodbini?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko često djetetu date uređaj u vožnji automobilom ili autobusom?	Ponekad	
U običnom tjednu, koliko često djetetu date uređaj da biste mogli dovršiti neki posao, na primjer kuhanje?	Ponekad	
Kad Vaše dijete kod kuće plače, za čim obično najprije posegnete?	Naručje ili zagrljaj	

● **Ide dobro**
0 od 5 odgovora upućuju ovamo (0 %)

Opisali ste različite situacije: plač, putovanja, posjete i poslove koji traže Vašu pažnju.

Zadržite ono što djeluje

Zajedničko čitanje i priče

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često odrasla osoba kod kuće čita knjigu s Vašim djetetom?	Gotovo uvijek	
U običnom tjednu, koliko često odrasla osoba Vašem djetetu priča priču bez knjige?	Često	
U običnom tjednu, kad zajedno čitate, koliko često dijete pitate o priči?	Često	
Kad se Vašem djetetu čita, kakva je to knjiga obično?	Tiskane knjige	

● **Ide dobro**
0 od 4 odgovora upućuju ovamo (0 %)

Opisali ste prilike za zajedničko čitanje, pričanje priča i razgovor o slikama.

Zadržite ono što djeluje

Vaš mobitel u zajedničkom vremenu

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko Vam je često mobitel u ruci dok jedete s djetetom?	Nikad	
U običnom tjednu, koliko Vam je često mobitel u ruci dok se igrate s djetetom?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko Vam je često mobitel u ruci tijekom djetetove večernje rutine pred spavanje?	Nikad	
U običnom tjednu, koliko često, dok ste s djetetom, zastanete da biste odgovorili na poruku ili obavijest?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko Vam je često mobitel u ruci kad dolazite po dijete ili zajedno stižete kući?	Rijetko	

● **Ide dobro**
0 od 5 odgovora upućuju ovamo (0 %)

Opisali ste kako sami koristite uređaj za vrijeme obroka, igre, odlaska na spavanje i dolazaka.

Zadržite ono što djeluje

Napomena uz svaku priču i njezini izvori nalaze se uz tu priču u dokumentu „Priče za Vašu obitelj".

Model 3D, energizeri i coperi © Udruga HDI Humana Digitalna Inteligencija. Sva prava pridržana.

Vaše odgovore i ovaj izvještaj obrađuje udruga HDI – Human Digital Intelligence, Zagreb, koja je za njih odgovorna. Za sve u vezi s Vašim podacima pišite na info@hdi.vision.

Hvala Vam što ste sudjelovali. Ono što ste dali Vaše je viđenje vlastitog doma i samo se na tome temelji ovaj izvještaj.

Ako Vas nešto u ovom izvještaju uznemiri ili o tome želite s nekim razgovarati, pišite na info@hdi.vision i odgovorit će Vam osoba. Pitanja o Vašim podacima šaljite na istu adresu.

Vaši se odgovori čuvaju dvanaest mjeseci od dana kad ste završili s odgovaranjem, a zatim se brišu. U bilo kojem trenutku možete zatražiti da se obrišu ranije tako da navedete svoj pristupni kod.

Ovo je samoprocjena, a ne liječnički ni klinički pregled i nije dijagnoza. Vaši se odgovori koriste za Vaš izvještaj i ne koriste se za istraživanje. Na njih se primjenjuju mjere zaštite podataka koje je za njih utvrdila udruga HDI – Human Digital Intelligence, i ništa drugo.