

3. Šest tjedana, korak po korak

Dokument 3 od 5



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

Šestotjedni raspored za praktične prijedloge iz priča odabranih za Vas.

3D · Divert · Discomfort → Delight — HDI počiva na jednoj jednostavnoj ideji: 3D. Divert (skrenite): kad Vas ekran povuče, ne borite se samo protiv toga, nego skrenite prema nečemu što Vam čini više dobra. Discomfort (izdržite): prvi dani su nespretni i to je očekivano; kroz njih Vas nose Vaši energizeri. Delight (uživajte): ponavljajte, i ono što je tražilo trud postaje nešto u čemu uživate i što sami birate.

Modeli za ovu dob: energizeri i coperi ★ prvo isprobajte, iz priča odabranih za Vas

★ **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

3B · Basics · Body → Balance Basics — san, obroci i odmor bez ekrana; Body — kretanje u slobodno vrijeme; Balance — tijelo koje se može isključiti i oporaviti

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

Ovaj plan okuplja praktične prijedloge iz priča odabranih za Vas. Ako neki prijedlog ne odgovara Vašem kućanstvu, izostavite ga; ništa ga ne mora zamijeniti.

Do nekih su priča doveli Vaši odgovori, a druge mogu biti dodatno štivo. Početak svake priče kaže o čemu je riječ. Ovi prijedlozi nisu mjerenje Vašeg djeteta ni obećanje promjene. Prije nego što odaberete što ćete isprobati, pročitajte napomene uz priče.

Za zajedničko čitanje: *Hop, hop, stoj!*, *Skrivača*.

Vaših šest tjedana, korak po korak uz 3D

1. tjedan · **Divert** (skrenite): Počnite s prvim pokušajem, iz priče *Vijesti mogu pričekati* (3E · Environment · Energize → Empower). Upišite kada i gdje.

2. tjedan · **Divert** (skrenite): Nastavite s onim što ste započeli, u različite dane.

3. tjedan · **Discomfort** (izdržite): Nastavite i kad je nespretno; to je očekivano. Tu Vas nose energizeri: 3E — uredite prostor tako da dobar izbor bude lak.

4. tjedan · **Discomfort** (izdržite): Nastavite i kad je nespretno; to je očekivano. Tu Vas nose energizeri: 3E — uredite prostor tako da dobar izbor bude lak.

5. tjedan · **Delight** (uživajte): Ponavljajte. Ono što je tražilo trud postaje nešto u čemu Vaša obitelj uživa i što sama bira.

6. tjedan · **Delight** (uživajte): Osvrnite se zajedno: svaki pokušaj zadržite, promijenite ili završite. Ništa se ne ocjenjuje.

Pokušaj 1, od tjedna 1: priča *Vijesti mogu pričekati*.

Evo priče o Goranu, kod kojega su večernje vijesti u isti sat otkad ima televizor.

3E · Environment · Energize → Empower ODABRANO NA TEMELJU VAŠIH ODGOVORA

Cijelu priču pročitajte u dokumentu „Priče za Vašu obitelj", pod istim naslovom.

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.

Ovo je priča o tome što se gleda, a ne koliko dugo, i nije obećanje o riječima Vašeg djeteta.

Nije za svakoga: nije za dom s jednom prostorijom, ni za rad u smjenama kad odrasla osoba može gledati samo dok je Vaše dijete budno. I to je dobar razlog.

KADA I GDJE:

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

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.