

Digitalno zrcalo



Iz priče „Polica koja se zove Dom” 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.

▲ Pristup bez odrasle osobe	▲ Razgovor o iskustvima na internetu	▲ Znati što se koristi, otvoreno
◆ Uređaji oko odlaska na spavanje	◆ Odabir videosadržaja, igara i aplikacija	◆ Što obuhvaćaju Vaša pravila o ekranima
◆ Kako se o pravilima razgovara i kako se poštuju	◆ Zajedničke aktivnosti pred ekranom	● Ekrani za obiteljskim obrocima
● Mogućnosti izvan ekrana	● Vlastiti mobitel Vašeg djeteta	● Vaše korištenje uređaja u zajedničkom vremenu

Legenda: ▲ Poradite na ovome ◆ Pratite ● Ide dobro

Pristup bez odrasle osobe

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
Koje ekrane Vaše dijete može upaliti, a da ne pita odraslu osobu?	Televizor; Tablet; Igraća konzola	✓
Gdje se u Vašem domu obično drže tableti i igraće konzole kad se ne koriste?	U djetetovoj sobi	✓

▲ Poradite na ovome
2 od 2 odgovora upućuju ovamo (100 %)

Opisali ste uređaje do kojih Vaše dijete može doći i gdje se 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

3S · Separation · Solitude → Success

Separation: udaljenost od mobitela · **Solitude**: vrijeme nasamo, bez ometanja · **Success**: ponovo Vi vodite svoj dan

Naša napomena. Uređaji često završe ondje gdje su zadnji put korišteni. Jedan je način odabrati jedno mjesto na kojem žive tableti i upravljači za konzolu, na primjer policu u dnevnoj sobi, i vraćati ih onamo nakon korištenja. To košta naviku na koju treba podsjećati.

Polica koja se zove Dom

Iz ove priče dolazi Pokušaj 3 u dokumentu „Šest tjedana, korak po korak".

Razgovor o iskustvima na internetu

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često nešto iz djetetova vremena pred ekranom postane tema razgovora između vas dvoje?	Ponekad	
U običnom tjednu, koliko često pitate dijete što je toga dana radilo na ekranu?	Rijetko	✓
U običnom tjednu, koliko često s djetetom razgovarate o reklamama koje vidi?	Rijetko	✓

▲ Poradite na ovome
2 od 3 odgovora upućuju ovamo (67 %)

Opisali ste razgovore o aktivnostima pred ekranom i o oglašavanju.

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. Vožnja autom ili put do škole vrijeme provedeno jedno uz drugo, kad ništa drugo ne treba raditi. Jedan je način iskoristiti ga za pitanje: „Što ti je ovaj tjedan bilo najsmješnije na ekranu?" Onda samo slušajte. To košta put koji ste mogli provesti u svojim mislima.

Golub na ogradi

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

Znati što se koristi, otvoreno

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
Koliko igara i aplikacija koje Vaše dijete koristi znate po imenu?	Neke	✓
Kad je Vaše dijete kod kuće na internetu, gdje ste Vi obično?	U susjednoj prostoriji, dovoljno blizu da čujem	
Zna li Vaše dijete koje postavke uređaja koristite?	Ne	✓

▲ Poradite na ovome
2 od 3 odgovora upućuju ovamo (67 %)

Opisali ste što znate o aplikacijama i igrama, gdje ste dok se uređaj koristi i zna li Vaše dijete za postavke uređaja.

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. Jedno je znati što Vaše dijete koristi, a drugo biti u istoj prostoriji. Tjedan podijeljen između dva doma otežava oboje. Jedan je način sjesti za isti stol dok se Vaše dijete igra i pitati kako se stvari zovu. Jasno recite koje ste postavke uključili na uređaju. Važno je da je Vaše dijete čulo kako to govorite. To košta sve ostalo što biste radili dok se ono igra.

Margina

Iz ove priče dolazi Pokušaj 2 u dokumentu „Šest tjedana, korak po korak".

Uređaji oko odlaska na spavanje

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
Koji ekrani preko noći ostaju u sobi u kojoj Vaše dijete spava?	Tablet; Igraća konzola	✓

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko je često ekran upaljen u djetetovoj sobi u trenutku gašenja svjetla?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko često Vaše dijete koristi ekran dok se sprema na spavanje?	Ponekad	

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

Opisali ste uređaje u prostoru u kojem dijete spava i ritam oko gašenja svjetla.

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

3S · Separation · Solitude → Success

Separation: udaljenost od mobitela · **Solitude**: vrijeme nasamo, bez ometanja · **Success**: ponovo Vi vodite svoj dan

Naša napomena. U malom domu televizor ide tamo gdje stane, a dijete spava tamo gdje ima krevet. Često je to ista soba. Jedan je način, gdje raspored soba to dopušta, držati krevet i ekran u različitim sobama. Nije važno koje se od to dvoje premjesti. To košta prostora, a ponekad je to Vaš prostor.

Odabir videosadržaja, igara i aplikacija

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često Vaše dijete koristi videosadržaje, igre ili aplikacije namijenjene njegovoj dobi?	Često	
U običnom tjednu, koliko često Vaše dijete koristi igre ili videosadržaje s oznakom za stariju dob?	Ponekad	
Koliko toga što Vaše dijete gleda i igra prikazuje ljude koji se ozljeđuju ili ih netko ozljeđuje?	Malo	
U običnom tjednu, koliko često provjeravate dobne oznake igara i aplikacija koje Vaše dijete koristi?	Rijetko	✓

◆ **Pratite**
1 od 4 odgovora upućuju ovamo (25 %)

Opisali ste dobne oznake, sadržaj i ono što provjeravate prije ili tijekom korištenja.

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. Igra je obično u kući prije nego što ju je ijedna odrasla osoba pogledala. Jedan je način sjesti uz svoje dijete dok Vam pokazuje igru. Možete i pročitati oznaku dobi prije nego što sljedeća igra stigne na uređaj. To košta četvrt sata, a ponekad i jedno „ne“.

Što obuhvaćaju Vaša pravila o ekranima

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
Imate li kod kuće pravilo o tome kada Vaše dijete smije koristiti ekrane?	Da	
Imate li kod kuće pravilo o tome gdje Vaše dijete smije koristiti ekrane?	Da	
Imate li kod kuće pravilo o tome koje videosadržaje, igre ili aplikacije Vaše dijete smije koristiti?	Ne	✓
Imate li kod kuće pravilo o tome koliko dugo Vaše dijete smije koristiti ekrane?	Da	

◆ **Pratite**
1 od 4 odgovora upućuju ovamo (25 %)

Opisali ste pravila o tome kada, gdje, koliko dugo i što Vaše dijete koristi.

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

3F · Filter · Focus → Flow

Filter: propustite samo ono što je važno · **Focus**: jedan zadatak odjednom · **Flow**: duboka zaokupljenost nečim vrijednim

Naša napomena. Istraživanja upućuju u različitim smjerovima, pa ova napomena ne nudi nijednu praksu. Ograničenje ekrana ne košta jednako u svakom domu. U nekim domovima ekran roditelju kupuje sat plaćenog posla. Ondje su pravilo i posao jedno te isto pitanje, a priča ga ostavlja otvorenim.

Kako se o pravilima razgovara i kako se

poštuju

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često djetetu objasnite razlog nekog pravila o ekranima?	Ponekad	
U običnom tjednu, koliko često dijete pitate za mišljenje o nekom pravilu o ekranima?	Rijetko	✓
U običnom tjednu, koliko često pravila o ekranima ostaju ista iz dana u dan?	Često	
U običnom tjednu, koliko često odrasli kod kuće primjenjuju ista pravila o ekranima?	Često	

◆ **Pratite**
1 od 4 odgovora upućuju ovamo (25 %)

Opisali ste objašnjenja, gledište Vašeg djeteta i kako odrasli primjenjuju pravila.

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

3F · Filter · Focus → Flow

Filter: propustite samo ono što je važno · **Focus**: jedan zadatak odjednom · **Flow**: duboka zaokupljenost nečim vrijednim

Naša napomena. Ovdje nije ispitana nijedna praksa, pa ova napomena ne nudi nijednu. Priča pokazuje jednu obitelj koja jedne kišne subote zapisuje pravilo. Roditelj ne zna reći je li zapisano pravilo bolje.

Zajedničke aktivnosti pred ekranom

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često s djetetom zajedno gledate videosadržaje?	Često	✓
U običnom tjednu, koliko često s djetetom zajedno igrate videoigru?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko često s djetetom zajedno koristite aplikaciju ili mrežnu stranicu?	Rijetko	

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

Opisali ste zajedničko gledanje, igranje ili korištenje neke internetske stranice.

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. Zajedničko gledanje može biti dvije stvari odjednom: sat koji dijelite i dulji sat pred ekranom. Istraživanja to dvoje nisu razdvojila.

Ekrani za obiteljskim obrocima

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko je često televizor upaljen tijekom obiteljskih obroka?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko često Vaše dijete za vrijeme obroka ima uređaj za stolom?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko često Vaša obitelj jede obrok bez ijednog upaljenog ekrana?	Često	

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

Opisali ste ekrane za stolom i obroke bez njih.

Zadržite ono što djeluje

Mogućnosti izvan ekrana

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
Što od navedenoga Vaše kućanstvo ima na raspolaganju za slobodno vrijeme Vašeg djeteta daleko od ekrana?	Mjesto vani do kojeg može doći (vrt, dvorište, park ili ulica gdje se smije igrati); Dogovoreni klub, momčad, tečaj ili grupa; Igračke, igre, pribor za rukotvorine ili sportsku opremu na mjestu gdje ih može dohvatiti	

● **Ide dobro**
0 od 1 odgovora upućuju ovamo (0 %)

Opisali ste igru, prijatelje, aktivne hobije i ono što je dostupno kod kuće.

Zadržite ono što djeluje

Vlastiti mobitel Vašeg djeteta

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
Ima li Vaše dijete vlastiti pametni telefon?	Ne	

● **Ide dobro**
0 od 1 odgovora upućuju ovamo (0 %)

Opisali ste ima li Vaše dijete pametni telefon i, ako ga ima, kada ga je prvi put dobilo.

Zadržite ono što djeluje

Vaše korištenje uređaja u zajedničkom vremenu

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često koristite mobitel dok se igrate s djetetom?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko Vam je često mobitel u ruci kad Vam dijete nešto govori?	Ponekad	
U običnom tjednu, koliko često koristite mobitel tijekom obiteljskih obroka?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko često s djetetom provodite unaprijed određeno vrijeme u kojem je Vaš mobitel sklonjen?	Ponekad	

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

Opisali ste kako koristite svoj mobitel dok se igrate, razgovarate i jedete s djetetom.

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.