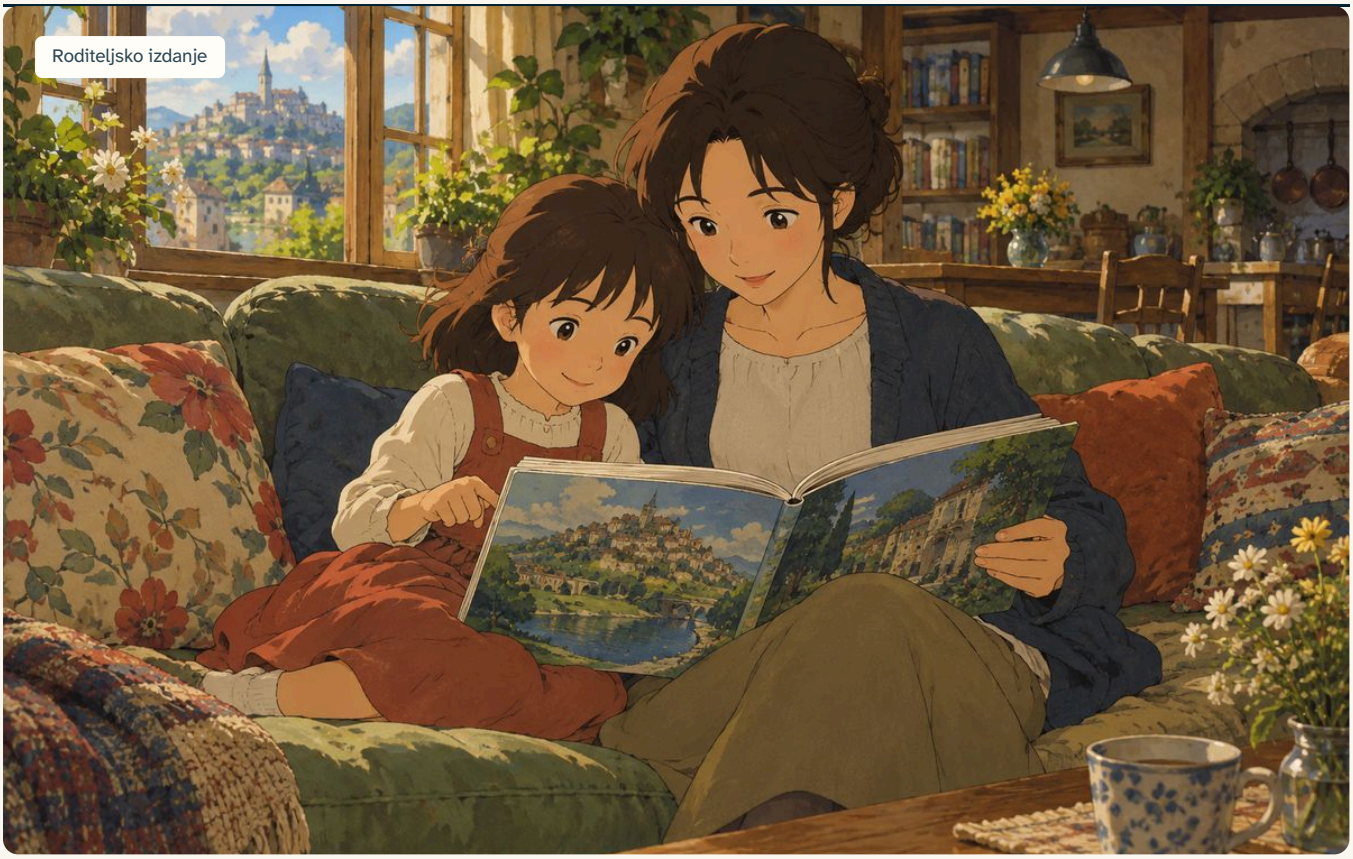


3. Šest tjedana, korak po korak

Dokument 3 od 5



Iz priče „Margina" 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

3F · Filter · Focus → Flow Filter — propustite samo ono što je važno; Focus — jedan zadatak odjednom; Flow — duboka zaokupljenost nečim vrijednim

3S · Separation · Solitude → Success Separation — udaljenost od mobitela; Solitude — vrijeme nasamo, bez ometanja; Success — ponovo Vi vodite svoj dan

3A · Awe · Alertness → Achievement Awe — nešto veće od Vas; Alertness — pažnja prema van, ovdje i sada; Achievement — učiniti nešto što Vam nešto znači

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.

Vaših šest tjedana, korak po korak uz 3D

1. tjedan · **Divert** (skrenite): Počnite s prvim pokušajem, iz priče *Golub na ogradi* (3O · Others · Outdoors → Outstanding). Upišite kada i gdje.

2. tjedan · **Divert** (skrenite): Dodajte pokušaj iz priče *Margina* (3O · Others · Outdoors → Outstanding); prethodni ostaje.

3. tjedan · **Discomfort** (izdržite): Dodajte pokušaj iz priče *Polica koja se zove Dom* (3E · Environment · Energize → Empower); prethodni ostaje.

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 *Golub na ogradi*.

Evo priče o Niku, koji svako jutro vodi dijete u školu.

3O · Others · Outdoors → Outstanding ODABRANO NA TEMELJU VAŠIH ODGOVORA

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

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.

Ovo nije način da promijenite koliko je Vaše dijete pred ekranom ni s čime se ondje susreće.

Nije za svakoga: nije kao provjera. Pitajte iz znatiželje, a ne da biste nešto otkrili. Ako Vas brine nešto stvarno, to je druga situacija, i na prvom je mjestu razgovor s nekim tko može pomoći.

KADA I GDJE:

Pokušaj 2, od tjedna 2: priča *Margina*.

Evo priče o Nateu, kod kojega je sin pola svakog tjedna.

3O · Others · Outdoors → Outstanding ODABRANO NA TEMELJU VAŠIH ODGOVORA

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

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.

Ovo Vam ne govori ono što ne možete vidjeti i ne obećava da će Vam se više reći.

Nije za svakoga: ako Vaše dijete živi i u drugom domu, s drugim postavkama, recite samo koje su uključene u Vašem. Nije za trenutke kad se bojite da se Vašem djetetu događa nešto stvarno; to je druga situacija, i na prvom je mjestu razgovor s nekim tko može pomoći.

KADA I GDJE:

Pokušaj 3, od tjedna 3: priča *Polica koja se zove Dom*.

Evo priče o Tomi, u čijoj kući tableti ostaju ondje gdje su zadnji put spušteni.

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

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

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.

Ovo ne govori ništa o tome što bi Vaše dijete radilo s više ili manje stvari nadohvat ruke.

Nije za svakoga: nije za dijete koje uređaj koristi za školu ili zbog zdravlja. Tada on ostaje ondje gdje je potreban.

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.