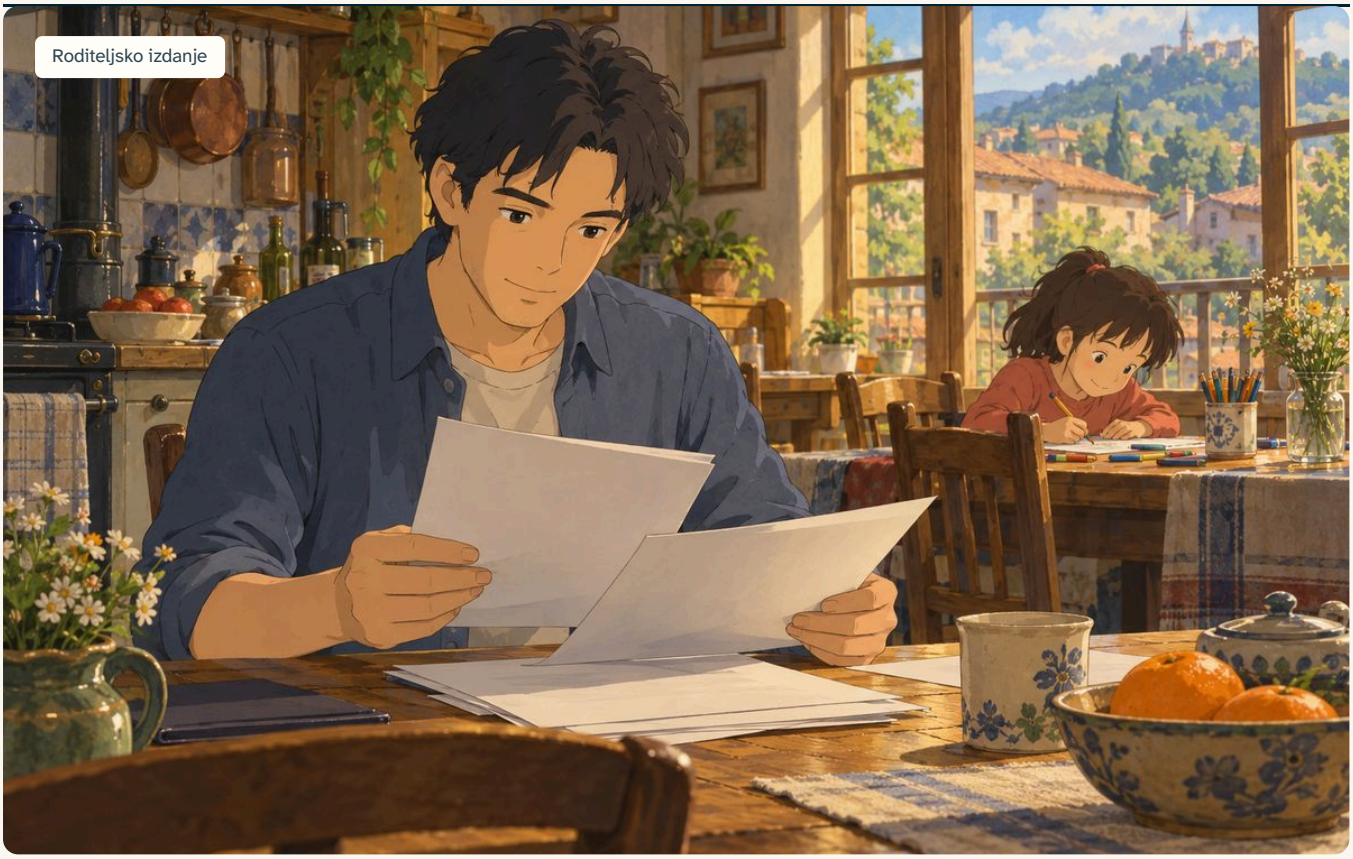


2. Digitalna svakodnevica Vaše obitelji

Dokument 2 od 5



Iz priče „Golub na ogradi" u Vašoj knjizi. Slika izrađena pomoću umjetne inteligencije (OpenAI)

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.

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

Priče koje se ovdje spominju u cijelosti su u dokumentu „Priče za Vašu obitelj", pod istim naslovom.

Što već ide dobro

U ovim temama Vaši odgovori ne pokazuju ništa što bi tražilo promjenu.

- Vlastiti mobitel Vašeg djeteta
- Uređaji oko odlaska na spavanje
- Ekrani za obiteljskim obrocima
- Odabir videosadržaja, igara i aplikacija
- Mogućnosti izvan ekrana
- Vaše korištenje uređaja u zajedničkom vremenu
- Što obuhvaćaju Vaša pravila o ekranima
- Kako se o pravilima razgovara i kako se poštuju
- Zajedničke aktivnosti pred ekranom

Na što pripaziti

Ovdje su Vaši odgovori otvorili temu vrijednu razgovora kod kuće.

- Razgovor o iskustvima na internetu — priča *Golub na ogradi*
- Znati što se koristi, otvoreno — priča *Margina*
- Pristup bez odrasle osobe — priča *Polica koja se zove Dom*

Što možete raditi

1. OVAJ KORAK DOTIČE: VRIJEME ZAJEDNO.

   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.

   Priča koja pomaže: *Golub na ogradi* — Evo priče o Niku, koji svako jutro vodi dijete u školu.

2. OVAJ KORAK DOTIČE: VRIJEME ZAJEDNO.

   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.

   Priča koja pomaže: *Margina* — Evo priče o Nateu, kod kojega je sin pola svakog tjedna.

3. 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.

   Priča koja pomaže: *Polica koja se zove Dom* — Evo priče o Tomi, u čijoj kući tableti ostaju ondje gdje su zadnji put spušteni.

Ovdje se koriste samo prikazana pitanja s prepoznatim odgovorom. Pitanje bez odgovora ili odgovor „Ne znam" ne smatra se problemom.

Ovo su Vaša opažanja o životu kućanstva. Ona ne mjere motivaciju, pažnju i dobrobit Vašeg djeteta ni njegova privatna iskustva na internetu.

Kratka knjiga ne može obuhvatiti svaku situaciju. Svaki prijedlog provjerite prema svojim okolnostima, uključujući ograničenja navedena u njegovoj napomeni. Nikakvo poboljšanje nije zajamčeno.

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.