

3. Šest tjedana, korak po korak

Dokument 3 od 5



Iz priče „Stari pregib” 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

3M · Meaning · Momentum →
Mastery Meaning — znajte zašto Vam je to važno; Momentum — nastavite, a nakon posrtaja blago krenite ponovo; Mastery — zastoji više ne odlučuju umjesto Vas

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 izvještaj prikazuje kako Vi vidite digitalni život svojeg djeteta, prema onome što možete vidjeti kod kuće. On ne mjeri Vaše dijete. Velik dio tog života vidljiv je samo ako ga dijete odluči podijeliti. Kad se Vaše viđenje i njegovo razlikuju, to nije pogreška; to je vrijedno znati.

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 *Raščišćen stol* (3B · Basics · Body → Balance). 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; 3M — znajte zašto Vam je to važno.

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; 3M — znajte zašto Vam je to važno.

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 *Raščišćen stol.*

Evo priče o Ireni, čiji kuhinjski stol već dugo nije stol.

3B · Basics · Body → Balance ODABRANO NA TEMELJU VAŠIH ODGOVORA

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

Jedan je način, ondje gdje već jedete zajedno, raščistiti stol za jedan od tih obroka, sa svim mobitelima na mjestu podalje od njega, i Vašim, i s isključenim televizorom. To košta raščišćavanje stola i emisiju koju biste gledali.

Ne obećava da će Vaše dijete za stolom više govoriti. Tihi obrok i dalje je obrok.

Nije za svakoga: nije za večer kad se jede kako tko dođe, za mobitel koji je te večeri dežuran, ni za dom u kojem je kauč jedino mjesto gdje se može sjediti zajedno.

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.