

OBITELJSKI UGOVOR



Trajanje: 60 minuta



Dob sudionika: 3-10 godina

Cilj:

Osnažiti roditelje i djecu za zajedničko dogovaranje pravila korištenja digitalnih uređaja kroz izradu obiteljskog ugovora, primjerenog dječjoj dobi uz stručnu podršku odgojno-obrazovnih djelatnika.

Očekivani ishodi:

- Odgojno-obrazovni djelatnici će, u formalnom odgojno-obrazovnom okruženju, kroz zajedničke aktivnosti poticati razgovor o korištenju digitalnih uređaja te pružati podršku roditeljima u uvođenju i održavanju novih obiteljskih navika.
- Djeca će, uz podršku roditelja, sudjelovati u dogovaranju i razumijevanju jednostavnih, razvojno primjerenih pravila korištenja digitalnih uređaja.
- Djeca će razvijati osjećaj sigurnosti, predvidljivosti i odgovornosti u odnosu na korištenje digitalnih sadržaja.
- Roditelji će jačati kompetencije za postavljanje jasnih, dosljednih i podržavajućih granica u korištenju digitalnih uređaja.
- Roditelji će, kroz zajedničku izradu obiteljskog ugovora, osnaživati obiteljsku komunikaciju i suradnički odnos s djetetom.

Potrebni materijali:

- Primjerak obiteljskog ugovora
- Olovke i bojice



PREPORUKE ZA KORIŠTENJE EKRANA OVISNO O DOBI

Postoji pregršt preporuka za korištenje ekrana ovisno o dobi djeteta, ali ono oko čega se svi slažu je da do dobi od oko 2 godine starosti djeteta nije preporučljivo izlagati djecu ekranima.

Preporuke za korištenje ekrana u slobodno vrijeme koje su izradili slovenski stručnjaci navode slijedeće (za korištenje ekrana u slobodno vrijeme):

- **do 2 godine** - dijete ne treba biti izloženo zaslonima,
- **2-5 godina** - manje od 1 sat dnevno uz prisustvo roditelja,
- **6-9 godina** - 1 sat dnevno,
- **10-12 godina** - 1.5 sat dnevno,
- **13-18 godina** - 2 sata dnevno.

RAZUMIJEVANJE MEDIJSKIH SADRŽAJA KOD DJECE OVISNO O DOBI

Često se priča i piše o tome kako djecu nije poželjno previše izlagati ekranima, no informacije o tome koliko djeca pojedine dobi razumiju medijske sadržaje u pojedinoj dobi nisu toliko raširene. Donosimo vam pregled razumijevanja medijskog sadržaja ovisno o dobi djeteta:

- **do 18 mjeseci** - ne razumiju radnju, privlače iz zvukovi i svjetla, mogu imitirati jednostavne radnje i pokrete,
- **18 mjeseci do 3. godine** - pozornost privlače zvukovi i svjetlosni efekti, koncentracija je slaba, zanimljiva im je brza izmjena scena, javlja se imitacija u igri,
- **3. do 5. godine** - sve sadržaje gledaju kao cjelinu pa tako ne mogu razlikovati reklame od npr. crtanog filma, zanimljivi su im animirani filmovi, ne mogu razlikovati stvarne od fiktivnih sadržaja,
- **6. do 11. godina** - ulažu manje napora pri praćenju, dolazi do boljeg razumijevanja, traže uzore u likovima, počinju ih zanimati horor filmovi.

OBITELJSKI UGOVOR

Pri radu s roditeljima preporučamo da s djecom izrade Obiteljski ugovor. Obiteljski ugovor je odličan način za započeti razgovor u obitelji o sigurnom i odgovornom korištenju interneta i način za postaviti jasna očekivanja i granice, a stručnjacima je odličan alat za razgovor s roditeljima o digitalnim navikama djece. Koristite predložak koji možete naći na kraju ove pripreme kako biste imali svoj pisani ugovor.

UVODNA AKTIVNOST

(TRAJANJE 10 MINUTA)

Voditelj pozdravlja sudionike (roditelje i djecu) te uvodi grupu u temu kroz raspravu.

Pitanja koja može iskoristiti su navedena u nastavku, s napomenom da nema točnih i netočnih odgovora, već da sudionici dijele iskustva iz svoje obitelji. Djeca će dobiti uputu da, dok roditelji razgovaraju s voditeljem, nacrtaju svoj omiljeni crtić/videoigru/emisiju.

Kako je vaše djetinjstvo izgledalo kada govorimo o digitalnim uređajima? Kada ste prvi put dobili mobilni telefon? Kakvo iskustvo ima vaše dijete? Postoje li u vašoj obitelji pravila? Koliko se dosljedno držite istih? Što vam se u korištenju ekrana s djetetom čini najizazovnijim? Kakve su vaše digitalne navike? U kojim situacijama primjećujete da ekrani imaju pozitivan učinak na vaše dijete? Kako dijete reagira kada je potrebno ugasiti ekran? Na koji način vi kao roditelji sudjelujete u korištenju digitalnih sadržaja (zajedničko gledanje, razgovor, ograničenja)? Što biste voljeli da se promijeni ili unaprijedi u vašim obiteljskim navikama vezanim uz ekrane?

GLAVNA AKTIVNOST

(TRAJANJE 40 MINUTA)

Voditelj će održati kratko edukativno izlaganje o upotrebi digitalnih uređaja kod djece predškolske dobi, a kao resurs može iskoristiti prvu stranu ove radionice (vidi **INFORMACIJE ZA VODITELJE RADIONICE**).

Voditelj zatim dijeli isprintani primjerak **Obiteljskog ugovora** s kratkim objašnjenjem da je obiteljski ugovor dogovor, a ne zabrana, te da služi stvaranju osjećaja sigurnosti, predvidljivosti i jasnoće u svakodnevnom obiteljskom životu. Roditelji se potiču da aktivno uključe dijete u razgovor, slušaju njegove prijedloge i zajedno s njim donose odluke.

Tijekom ispunjavanja ugovora obitelji razgovaraju o tome kada, koliko i na koji način dijete koristi digitalne uređaje, koje su aktivnosti prikladne, u kojim prostorima se uređaji koriste te što slijedi nakon završetka vremena predviđenog za ekran.

Za djecu rane predškolske dobi ugovor se ispunjava uz pomoć slikovnih simbola, bojanja i jednostavnih izbora, dok se djecu starije dobi potiče na izražavanje mišljenja kroz kratke rečenice i jednostavne zapise.

Voditelj tijekom aktivnosti ima ulogu podrške i facilitatora, pružajući roditeljima smjernice, potičući pozitivnu komunikaciju i osiguravajući sigurno i poticajno okruženje. Aktivnost završava kratkim osvrtom na proces dogovaranja, uz naglasak da se obiteljski ugovor može mijenjati i prilagođavati u skladu s razvojem djeteta i potrebama obitelji.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

(TRAJANJE 10 MINUTA)

U završnom dijelu aktivnosti voditelj potiče roditelje da, zajedno s djetetom, potpišu **Obiteljski ugovor** te ga postave na vidljivo mjesto u svome domu. Roditelje se potiče da pohvale dijete za sudjelovanje, trud i suradnju tijekom radionice, čime se jača djetetov osjećaj važnosti i uspješnosti. Voditelj naglašava važnost dosljedne, ali podržavajuće primjene dogovorenih pravila u svakodnevnom obiteljskom životu.

OBITELJSKI UGOVOR

ZA DJECU PREDŠKOLSKE I RANE ŠKOLSKE DOBI

Digitalni uređaji mogu biti zabavni i korisni, ali u našoj obitelji želimo da imaju svoje mjesto i vrijeme.

Ovim se ugovorom zajedno dogovaramo kako koristiti ekrane tako da ostane dovoljno vremena za **igru, druženje i odmor**.

**Pravila služe kao pomoć djetetu, a roditelji su tu da budu podrška i primjer.*

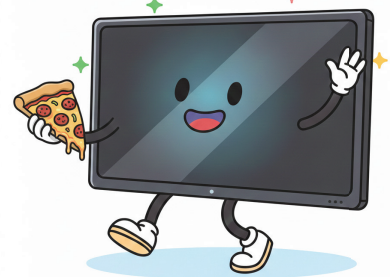
1. Koje uređaje smiješ koristiti (zaokruži), a koje ne smiješ (precrtaj).



Mobilni uređaj



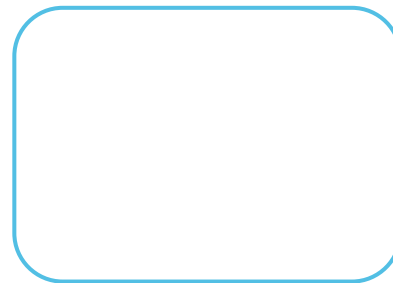
Tablet



Televizor



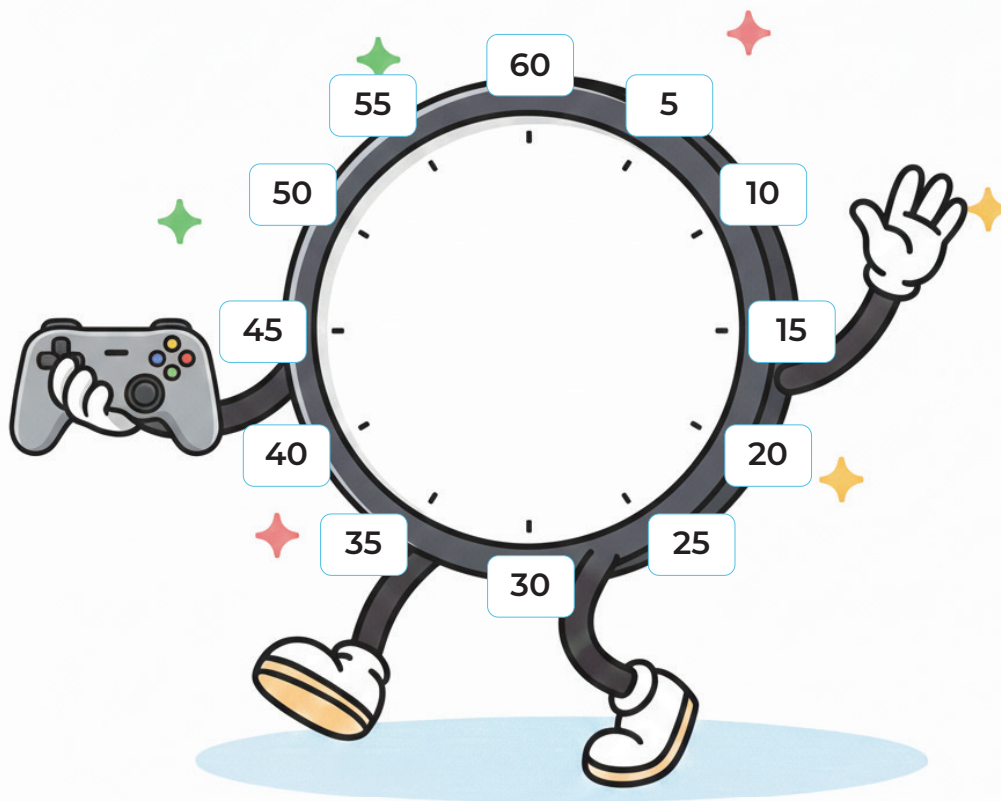
Laptop



Nacrtaj uređaj kojeg još koristiš

2. Koliko vremena dnevno smiješ provoditi pred zaslonima? (nacrtaj strelice i oboji)

**Preporuka je da djeca do 2 godine ne provode vrijeme pred ekranom, djeca od 2 do 5 godine – manje od 1 sat dnevno, od 6 do 9 godina 1 sat dnevno, od 10 do 12 godina 1,5 sat dnevno.*



Smijem pogledati najviše _____ crtića u danu.



Odrasla osoba **UVIJEK** mora najaviti da vrijeme pred ekranima uskoro istječe...

3. Kada smiješ koristiti zaslone? Nacrtaj ..



**npr. ako smiješ koristiti tijekom dana, možeš nacrtati sunce, ako je to navečer - mjesec.
Kod starije djece, doba dana se može vezati uz aktivnosti djeteta (npr. nakon treninga, vrtića/škole, nakon što pospremi sobu, napiše domaći uradak).*

4. Što smijem, a što ne smijem gledati? Nacrtaj/napiši..

**preporuka je pratiti PEGI oznake na videoigrama, izbjegavati društvene mreže te birati sadržaje koji imaju prosocijalnu tematiku...*

5. Kojeg pravila se tvoji roditelji moraju pridržavati, a vezani su uz korištenje digitalnih tehnologija?

**Djeca najbolje uče oponašajući te je preporuka da roditelji budu primjer zdravog i balansiranog korištenja digitalnih uređaja*

6. Ako poštujem obiteljski ugovor, moja obitelj i ja ćemo.....

**Zajednički nacrtati posljedicu za pridržavanje pravila obiteljskog ugovora, preporuka je da to budu aktivnosti koje uključuju zajedničke aktivnosti svih članova obitelji, npr. odlazak na izlet, igranje društvenih igara, zajednički film/video igra.*

IME DJETETA: _____

POTPIS (ili crtež)
DJETETA:

IME MAJKE: _____

POTPIS MAJKE: _____

IME OCA: _____

POTPIS OCA: _____

EVALUACIJA

U sklopu ovih materijala možete pronaći evaluacijski listić za kojeg vas potičemo da ga isprintate, ispunite podatke koji se nalaze na početku (ime institucije ili organizacije iz koje dolazite i datum provedbe aktivnosti) te ih umnožite na način da svaki sudionik dobije svoj evaluacijski listić.

Ispunjavanje listića je anonimno.

Nakon provedenih radionica Centra za sigurniji internet u sklopu Dana sigurnijeg interneta, molimo vas da ispunite online evaluacijski obrazac. U njega upisujete informacije o broju stručnjaka/djece i mladih s kojima ste proveli aktivnost i njihove povratne informacije (koje su upisali na evaluacijske listiće). Po ispunjavanju online evaluacijskog obrasca otvara vam se pristup linku na kojemu možete preuzeti potvrdu o sudjelovanju u ovoj aktivnosti.

Online evaluacijski obrazac se nalazi na linku: <https://bit.ly/4jYt6NP>.



NAPOMINJEMO

Obrazac služi za predaju evaluacija sudionika na radionici iz jedne kategorije (npr. za djecu vrtićkog uzrasta). Ako ste proveli radionice iz više kategorija - npr. i za vrtić i za 1.-4. razred potrebno je ISPUNITI 2 EVALUACIJE (po jednu za svaku kategoriju). U slučaju da ste u više odjeljenja/ skupina djece proveli istu radionicu - kroz jedan online obrazac predajete sve odgovore (npr. proveli ste radionice u tri 5. razreda i dva 6. razreda).

Evaluacije održanih aktivnosti se zaprimaju do 6. ožujka 2026. godine do 23:59.

EVALUACIJA RADIONICE ODRŽANE POVODOM DANA SIGURNIJEG INTERNETA IZ EDUKATIVNOG MATERIJALA CENTRA ZA SIGURNIJI INTERNET

PREDŠKOLSKI UZRAST

Naziv škole, organizacije ili institucije u kojoj je održana radionica:

Datum provedbe radionice:

Što crtež predstavlja? Molimo odgojitelje/ odrasle da upišu:

Ovdje možeš nacrtati svoj prijedlog za Neticu!