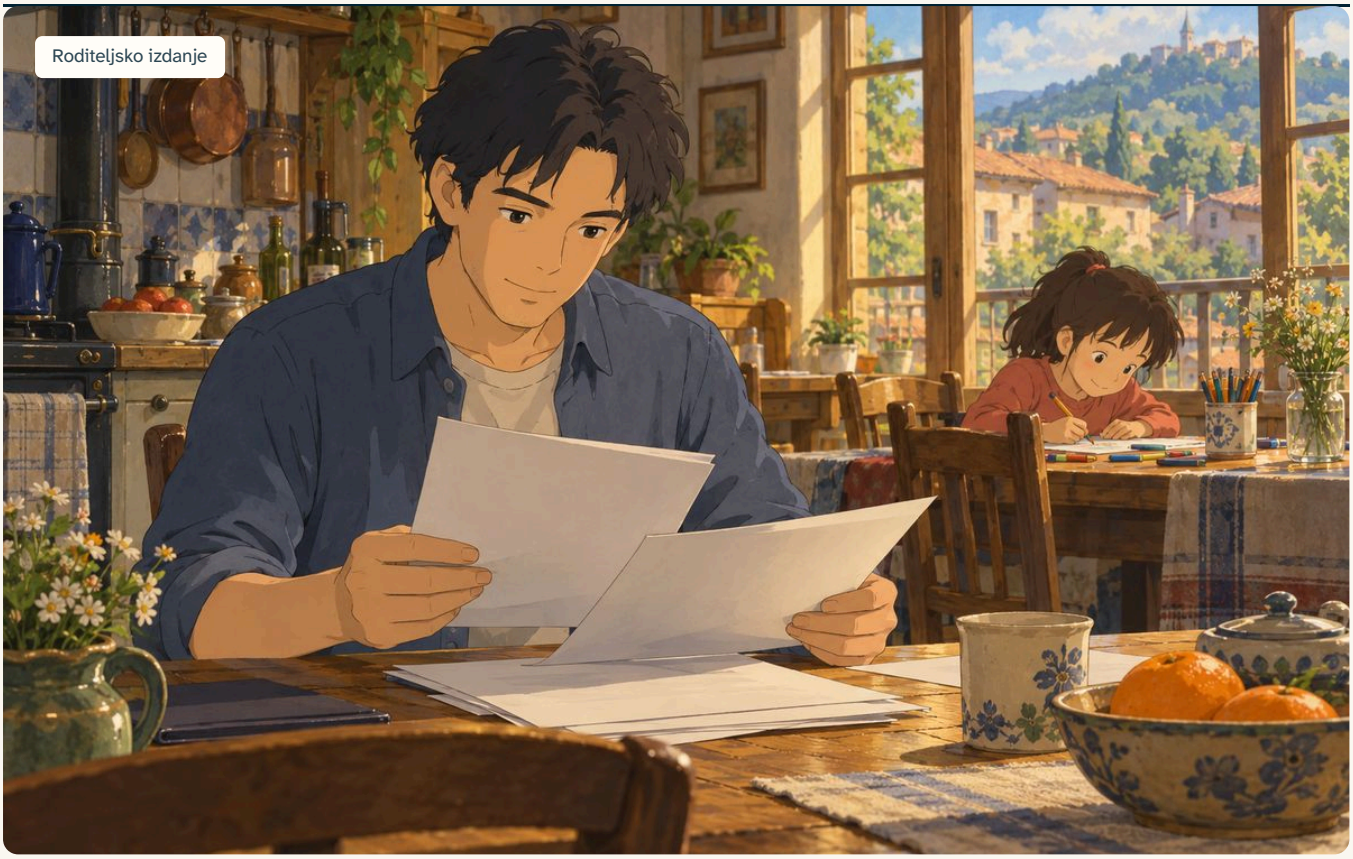


2. Digitalna svakodnevica Vaše obitelji

Dokument 2 od 5



Iz priče „Raščišćen stol” 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

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 © HDI.Vision. Slobodno ih koristite i dijelite uz navođenje autora (CC BY 4.0).

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.

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.

- Gdje uređaji provode noć
- Što Vam dijete odluči reći
- Vaš mobitel u blizini djeteta
- Razgovori o životu na internetu
- Kućna pravila i dogovori
- Zna li dijete za nadzor
- Što zajedno gledate ili igrate

Na što pripaziti

Ovdje su Vaši odgovori otvorili temu vrijednu razgovora kod kuće.

- Uređaji za zajedničkim obrocima — priča *Raščišćen stol*

Što možete raditi

1. OVAJ KORAK DOTIČE: VRIJEME ZAJEDNO, VRIJEME BEZ EKRANA I KAKO JE DOM UREĐEN.

   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.

   Priča koja pomaže: *Raščišćen stol* — Evo priče o Ireni, čiji kuhinjski stol već dugo nije stol.

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.