OMALOVÁNKY PDF · PRO RODIČE

Rodinný plán obrazovek

Jedna stránka, kterou vyplníte a pověsíte na lednici. Není to zákaz ani test — je to dohoda, aby se o obrazovkách nemuselo vyjednávat každý den znovu. Vyplňte ji nahlas s dítětem, i když ještě neumí číst. Čísla si doplňte sami: WHO i americká pediatrická akademie doporučují pro děti 2–4 roky nejvýš hodinu denně a dodávají „méně je lepší“.

Pro koho (jméno dítěte)
Věk
Platí od

1 Kdy obrazovka ANO

zaškrtněte a dopište

- ☐ Odpoledne po svačině
- ☐ Když vaříme večeři
- ☐ Když je někdo nemocný
- ☐ O víkendu ráno

2 Kdy obrazovka NIKDY

zaškrtněte a dopište

- ☐ U jídla a u stolu
- ☐ Hodinu před spaním a v posteli
- ☐ Ráno před školkou
- ☐ Místo uklidnění, když se dítě zlobí nebo pláče

3 Kolik toho je

VŠEDNÍ DEN
VÍKEND
KOLIK DÍLŮ / POHÁDEK
KDO TO MĚŘÍ (A ČÍM)

4 Kdo rozhoduje, co se pouští

- ☐ Vybírá dospělý, dítě si řekne ze dvou možností
- ☐ Automatické přehrávání je vypnuté
- ☐ Pomalá pohádka s příběhem, ne rychle stříhaná videa
- ☐ Aspoň jednou týdně se díváme spolu a bavíme se o tom

5 Jak poznáme, že se blíží konec

NAŠE VĚTA (POKAŽDÉ STEJNÁ)

VYPÍNÁ SE NA KONCI DÍLU — NE UPROSTŘED. KDO MAČKÁ TLAČÍTKO:

6 Co se stane, až to skončí

Napište tři věci, které následují hned po vypnutí. „Vypni to“ je prázdno, „vypni to a pojď namíchat těsto“ je nabídka.

7 Co platí pro dospělé

Co místo toho

Karty jsou roztříděné podle toho, kolik energie to stojí **vás**, ne podle toho, jak hezky to vypadá. Rozstříhejte je a dejte do hrnku — dítě si tahá z té části, na kterou dnes máte. Když nemáte na nic, sáhněte do prvního sloupce a je to v pořádku.

A · Nemám sílu skoro žádnou

Rozdáte to za deset vteřin a pak si sednete.

Mísa s rýží

Rýže nebo fazole, lžíce, kelímky, trychtýř. Na zem prostěradlo.

Lepicí páska na podlaze

Silnice pro autíčka nebo čáry na chození.

Nálepky a starý časopis

Nic se nemusí vysvětlovat.

Omalovánka a pastelky

Vytisknutý list na stůl. U nejmenších velké plochy a tlusté pastelky.

Vana

Klidně odpoledne, ne jen večer. Hrnky a naběračka.

Krabice od pračky

Dům, loď, jeskyně. Vydrží týden.

Šuplík, který smí vybrat

Víčka, formičky, dřevěné lžíce.

Prádelní koš plný polštářů

Skákat, schovat se, nosit.

B · Mám pět minut na rozjezd

Rozjedete to a pak můžete dělat svoje.

Domeček z dek

Postavíte kostru, zbytek nechte dítěti.

Mouka na plechu

Kreslení prstem — přesně to, co ruka potřebuje před psaním.

Párování ponožek

Tříleté děti to berou jako hru. Vy máte hotové prádlo.

Schovaných pět věcí

Schováte po bytě, dítě hledá a hlásí.

Stříhání letáků

Staré reklamy na proužky. Nůžky s kulatou špičkou.

Voda a štětec na zeď

Venku nebo na balkoně. Uschne samo.

Překážková dráha

Židle, polštáře, provázek. Podlézat a přelézat.

Mytí hraček ve dřezu

Teplá voda, houbička, pěna.

C · Mám sílu být u toho

Tady se mluví nejvíc — a o to jde.

Vaření spolu

Míchat, sypat, mačkat. Nejupovídanější aktivita ze všech.

Kreslení vedle sebe

Každý svůj papír. Nekomentujte, co dítě nakreslilo.

Ven, i na dvacet minut

Za každého počasí. Kaluž je program.

Pexeso nebo kostky

Krátká hra s pravidly a se střídáním.

Vyprávění o dnešku

Bez obrázků, jen nahlas. „A co bylo potom?"

Video hovor s babičkou

Jediná obrazovka, která se do plánu nepočítá.

Zdroje: WHO (2019); AAP, Media and Young Minds (2016); Brushe a kol., JAMA Pediatrics (2024)