

Pravidla a tipy pro bezpečné hraní videoher

Videohry se již dávno staly součástí každodenního rodinného života. Aby hraní her zůstalo zdravou a bezpečnou zábavou, mělo by být v rodině stanoveno a dodržováno několik pravidel týkajících se této aktivity.

Rady a tipy, jak se vypořádat s hrami v rodině

Dohodněte se v rodině na pravidlech přiměřených věku dítěte a době používání upravených pro vaši současnou situaci.

- ✓ Stanovte společně dobu hraní a používání digitálních médií a dohodněte se na případných důsledcích za porušení pravidel. Zapojte do tohoto procesu i své dítě, aby se cítilo vyslyšeno a pochopilo, proč jsou tato pravidla důležitá.
- ✓ Najděte flexibilní řešení pro dobu hraní. V deštivý den si dítě může hrát o něco déle, ale v jiný den si nemusí hrát vůbec.
- ✓ Nabídněte kompromisy, například pokud jde o ukládání her. V mnoha hrách je ukládání možné pouze v určitých intervalech. Menší časové prostoje proto nutně neznamenají, že vaše dítě zneužívá nebo záměrně nedodržuje dohody.



Když si dítě hraje delší dobu, připomínejte mu, aby si dělalo pravidelné přestávky (doporučuje se přibližně na 15 minut).

- ✓ Dovolte svému dítěti hrát pouze videohry odpovídající jeho věku a úrovni vývoje. Věkové hodnocení PEGI udává, zda je hra pro určitou věkovou skupinu bezpečná, neodhaduje ale úroveň obtížnosti. Zjistěte si předem, zda je hra pro vaše dítě vhodná.
- ✓ Pomocí nastavení zařízení a účtů chránících soukromí dítěte můžete zabránit nechtěným platbám nebo omezit přístup ke hrám, které nejsou vhodné pro jeho věk.
- ✓ Stanovte také pravidla, která platí pro všechny členy rodiny. Například: žádné hraní na mobilním telefonu u jídelního stolu.

Cílem je, aby se vaše dítě naučilo hrát videohry rozumně a zodpovědně. Zároveň by však kritické zamyšlení nad hraním her nemělo vylučovat zábavu.

Doporučení týkající se hrací doby: Jak dlouho mohou děti videohry hrát?

Čas strávený u obrazovky by měl být přizpůsoben věku a schopnosti soustředění se a měli byste u dítěte postupně rozvíjet schopnost převzetí zodpovědnosti za rozhodování o hraní. Doba používání se proto může s věkem pomalu prodlužovat. Následující doporučení slouží jen jako pomůcka:

- Děti do 7 let: 20 až 30 minut denně.
- Děti od 7 do 10 let: 60 minut denně.
- Děti od 10 do 12 let: 90 minut denně nebo týdenní kvóta 10 hodin.
- Dospívající od 13 let: 90 až 120 minut denně nebo přibližně 10 až 14 hodin týdně.



U dětí od 10 let můžete při organizaci času stráveného u obrazovky použít následující pravidlo: týdně maximálně jednu hodinu času navíc stráveného u obrazovky za každý rok věku dítěte.

Důležité: Vezměte prosím na vědomí, že čas strávený u obrazovky se vztahuje i na používání jiných digitálních technologií. Počítá se tak i čas, který dítě stráví surfováním, chatováním a používáním chytrého telefonu.

Pravidla hraní her přiměřená věku

- ✓ Pokud je pro vaše dítě stále obtížné udržet rovnováhu mezi školními úkoly a videohrami, můžete stanovit další pravidla. Například se dohodnete, že hry lze hrát pouze o víkendu.
- ✓ Pro starší děti a dospívající se doporučuje týdenní kvóta, protože umožňuje větší flexibilitu a je více založena na samostatnosti.
- ✓ Pokud dítě dodržuje dohody, je schopno si svůj čas organizovat stále samostatněji.

Rozumné začlenění používání videoher do každodenního rodinného života

- ✓ Kromě hraní her by vaše dítě mělo mít dostatek času i na další koníčky, sportovní aktivity, přátele a rodinu, stejně jako na své školní a domácí povinnosti.
- ✓ Podporujte své dítě v různých volnočasových aktivitách, které vyváží sedavé aktivity a čas strávený u obrazovky.
- ✓ Snažte se skutečně pochopit zájem svého dítěte o určitou videohru. Neprojevujte zájem jen povrchně, ale aktivně se hře věnujte. Tímto způsobem se stanete pro své dítě styčným bodem, najdete společná témata k diskusi a budete mít přehled o herních zážitcích svého dítěte.

- ✓ Zorganizujte si společné herní večery, které vám umožní trávit čas pohromadě a zároveň z hraní her udělají pozitivní zážitek.



Zjistěte, jaké videohry vaše dítě zajímají, případně je sami vyzkoušejte. Umožněte dítěti, aby vám vysvětlilo obsah nebo herní mechanismy, a nechte ho, aby se ujalo role odborníka. Tímto způsobem zvýšíte sebevědomí svého dítěte a zároveň se stanete pro své dítě důvěrným partnerem a kompetentní kontaktní osobou v herní oblasti.

Další informace o zdravém používání videoher a pravidlech odpovídajících věku dítěte najdete v našem souvisejícím článku [„Čas u obrazovky a pravidla při hraní videoher.“](#)