

Děti, četba a média



PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.
Mgr. et Mgr. Michaela Klimešová
<http://pocitacovazavislost.klimes.us>

Hádejte, co je supernormální podnět při snídani?



Supernormální podnět je takový podnět, na který má organismus silnější reakci než na odpovídající přirozený podnět.

Vůči supernormálním podnětům je třeba uplatňovat řízenou (sebe)frustraci čili (sebe)výchovu

Porovnejte silu normálního a supernormálního podnětu



versus



U supernormálních podnětů chybí záklopka

Lidé nejsou schopni/ochotni říci ne a vzniká závislost.

Závislosti

látkové

vyvolávající biologickou závislost
např. alkohol, drogy, F10 - F19

nevyvolávající biologickou závislost
například antidepressiva, F55

nelátkové, behaviorální

F63 Nutkavé a impulzivní poruchy

.0 Patologické hráčství (gamblering)

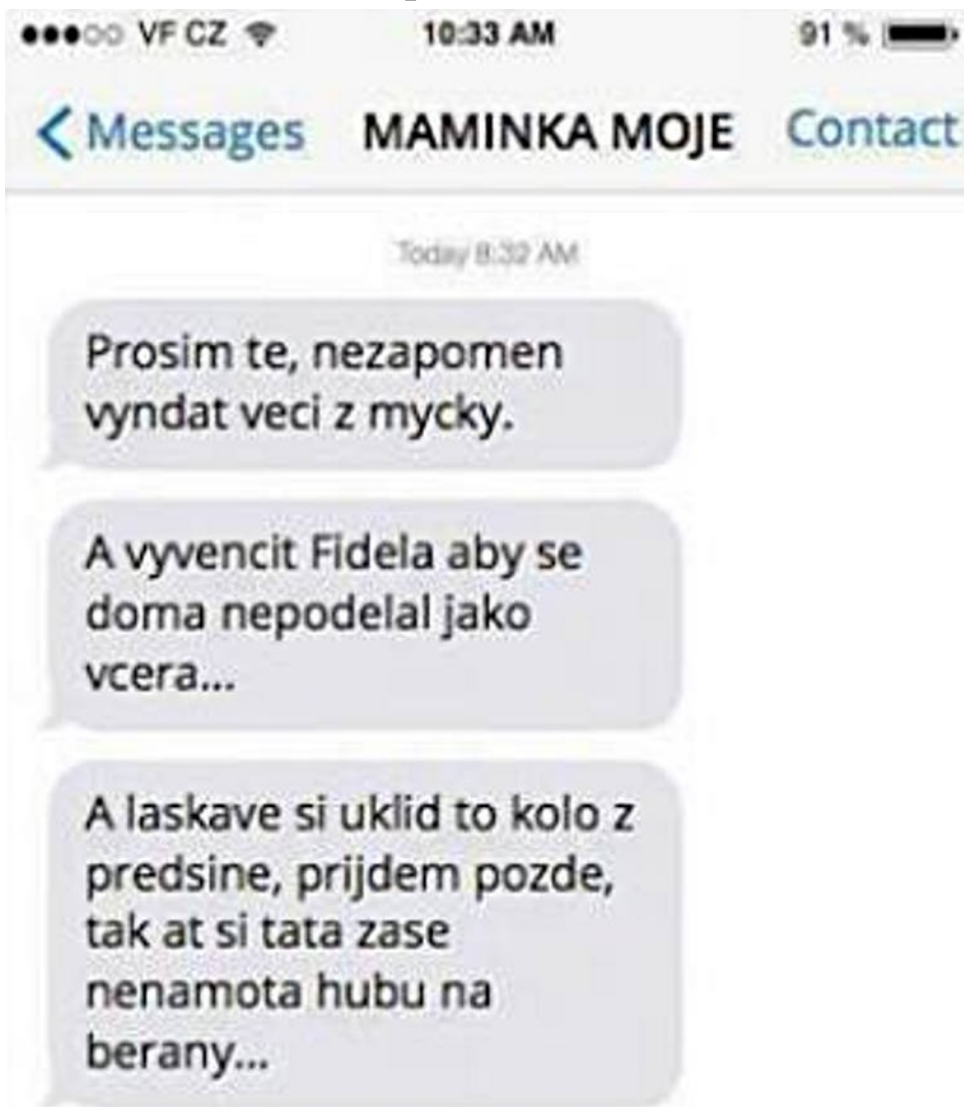
.8 Jiné nutkavé a impulzivní poruchy

Vacek Vondráčková (2014) zmiňují i takové kuriozity, jako je závislost na požívání mrkve, závislost na čokoládě, tělesném cvičení či opalování.

Závislost je chování, které

- dotyčný nemá pod svou kontrolou
- nepodléhá samoregulačním mechanismům, tzn. nemá samovolný sklon k nalezení rovnováhy s jinými aktivitami (záklopku)
- je zdrojem problémů v životě (syndrom kruté matky)

Je to manipulace? Je to řízená frustrace (výchova)?



Jidlo mas v mikrovlnce, tu snad zapnout umis. Vis kde mame mikrovlnku, ze jo?

Jo a rikali jsme si s tatou, ze k narozeninam dostanes playstation. Co rikas?

Jakoze fakt? Bozil jste nejlepsi!

Jakoze fakt ne! Jen zkousim, jestli ti chodi esemesky...

JSI ZLA MATKA...

Was heißt das záklopka? Záklopka ist so eine Klappe!



JK krmí králíky

Soused Vojtěch Zíka:

Jerome, nekrm je furt.

Oni nemají záklopku.

Oni se přežerou,

nafouknou a chcípnou.

Náš svět je plný supernormálních podnětů

Motorčky versus auta

Motorčky versus koně

Telefony versus osobní konverzace

Počítače versus kniha

Můžeme porovnat sílu supernormálních podnětů

Počítače versus televize

Mobilní telefon versus obyčejný telefon

Hlavní dopad digitálních zařízení na život dětí je promrhání cenného času

Děti tráví v mediánu na digitálních zařízeních půl pracovní směny (cca 4 hodiny denně).

Všední dny - median \pm IQR/2

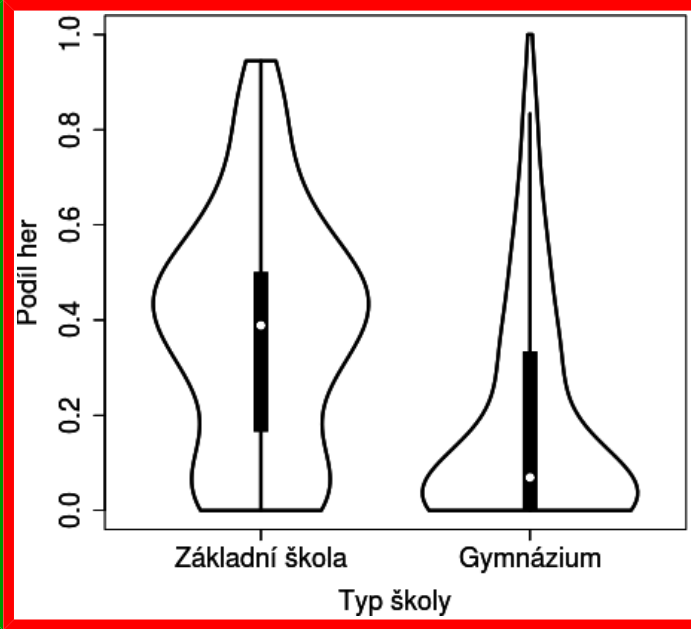
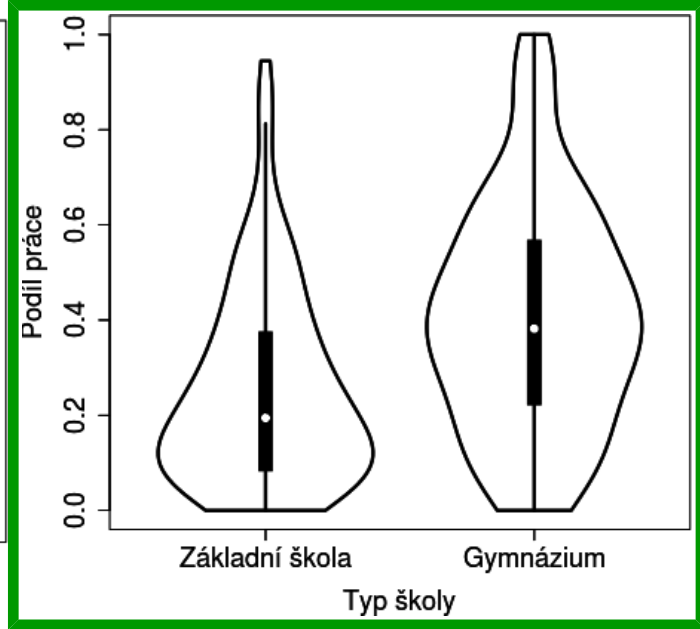
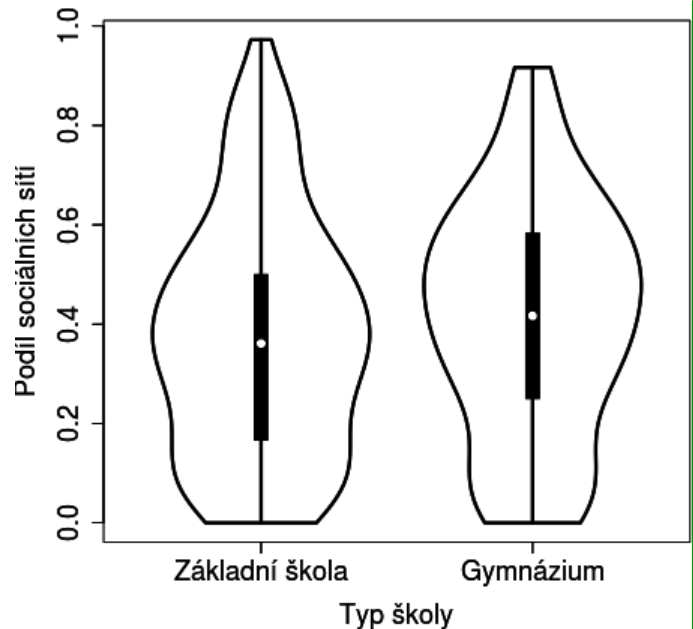
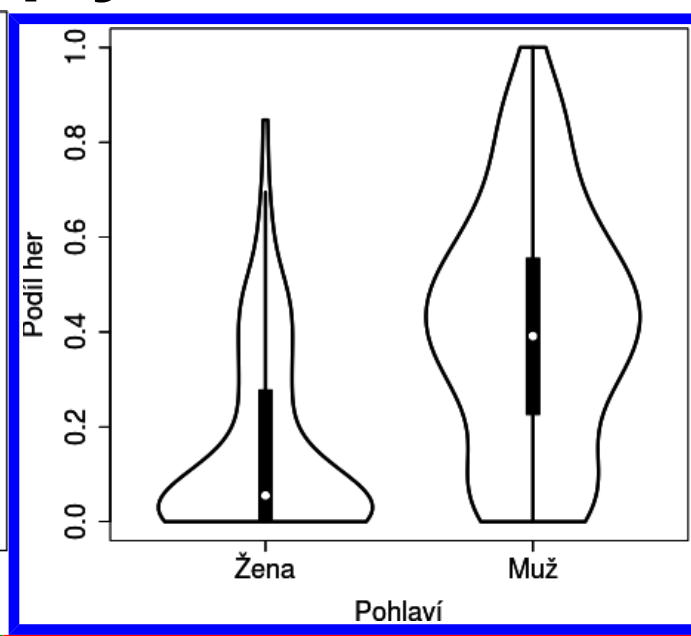
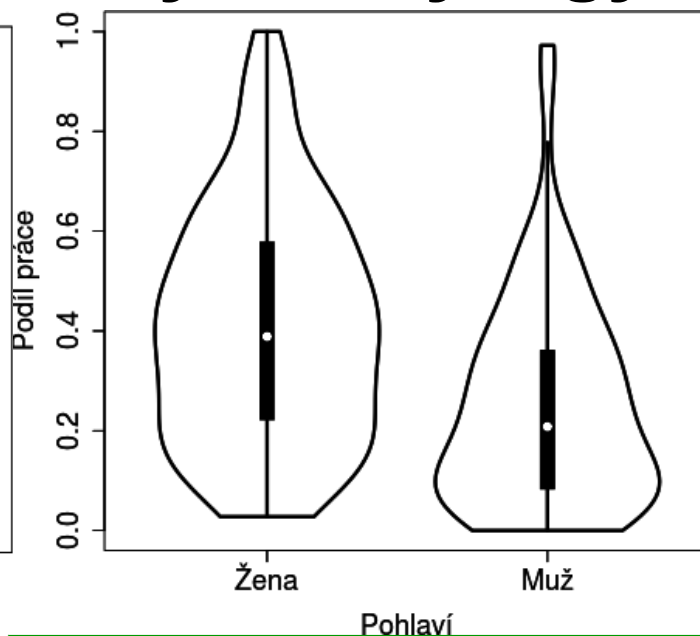
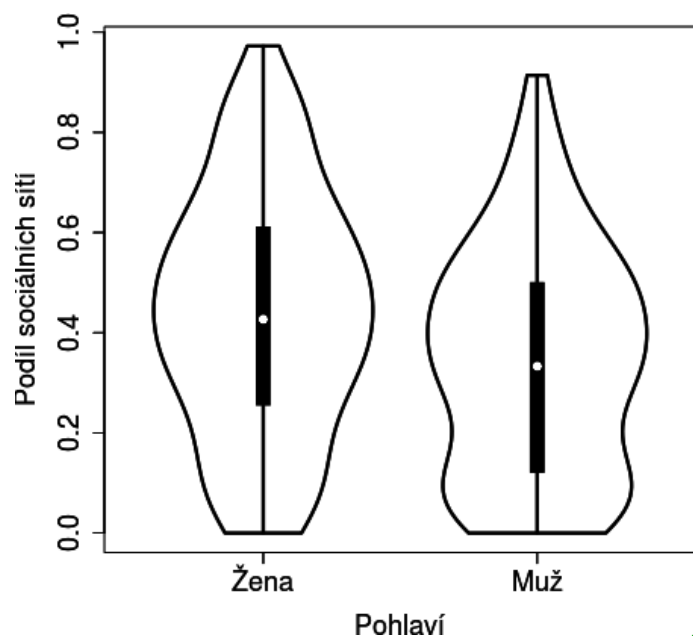
	Základní škola	Gymnázium
Žena	4 \pm 2.5	3 \pm 1.5
Muž	4 \pm 1.75	3 \pm 1.62

Víkend - median \pm IQR/2

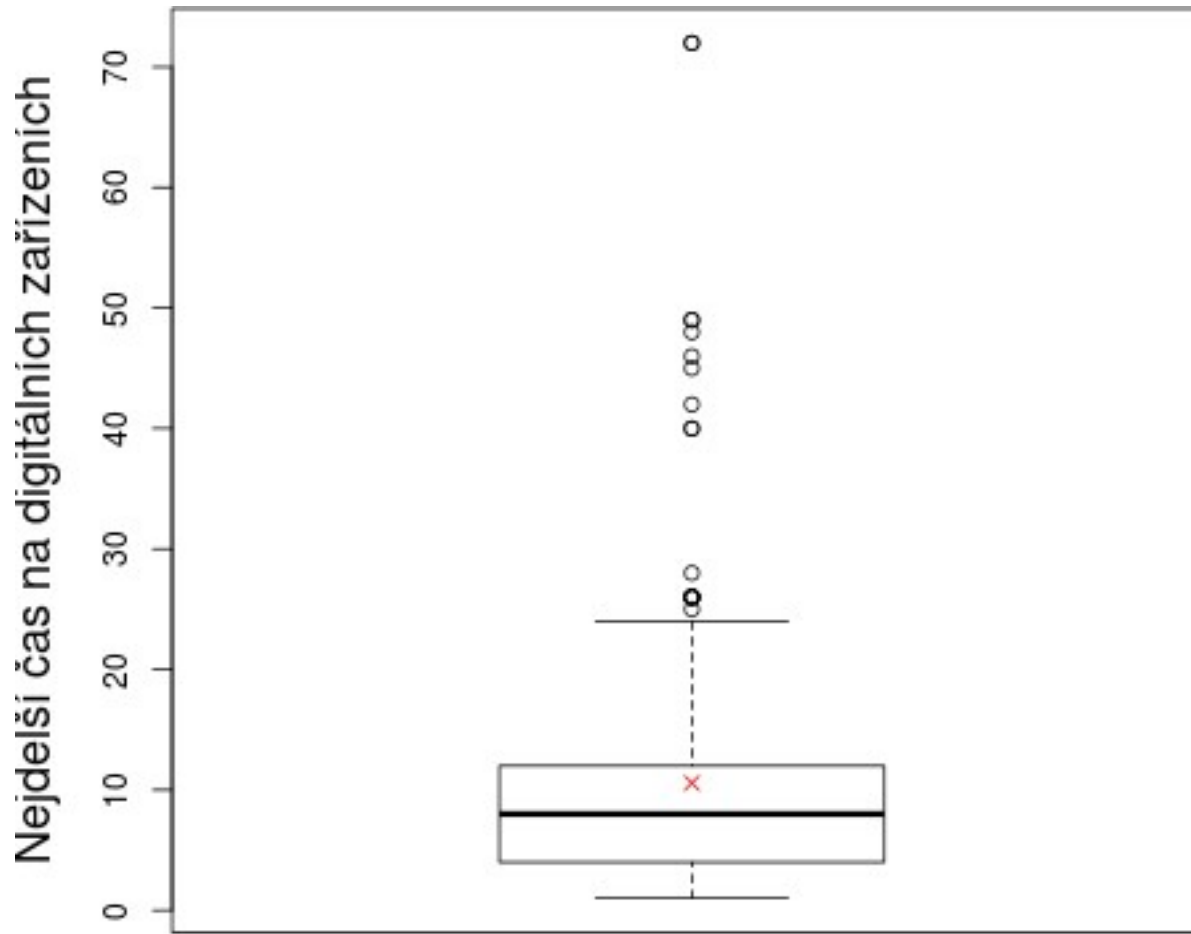
	Základní škola	Gymnázium
Muž	6 \pm 3.5	4.75 \pm 2.19
Žena	4 \pm 3.5	4 \pm 2

<http://pocitacovazavislost.klimes.us>

Kluci a základka = hry; Holky a gymply = sociální síť



Krabicový graf (boxplot)

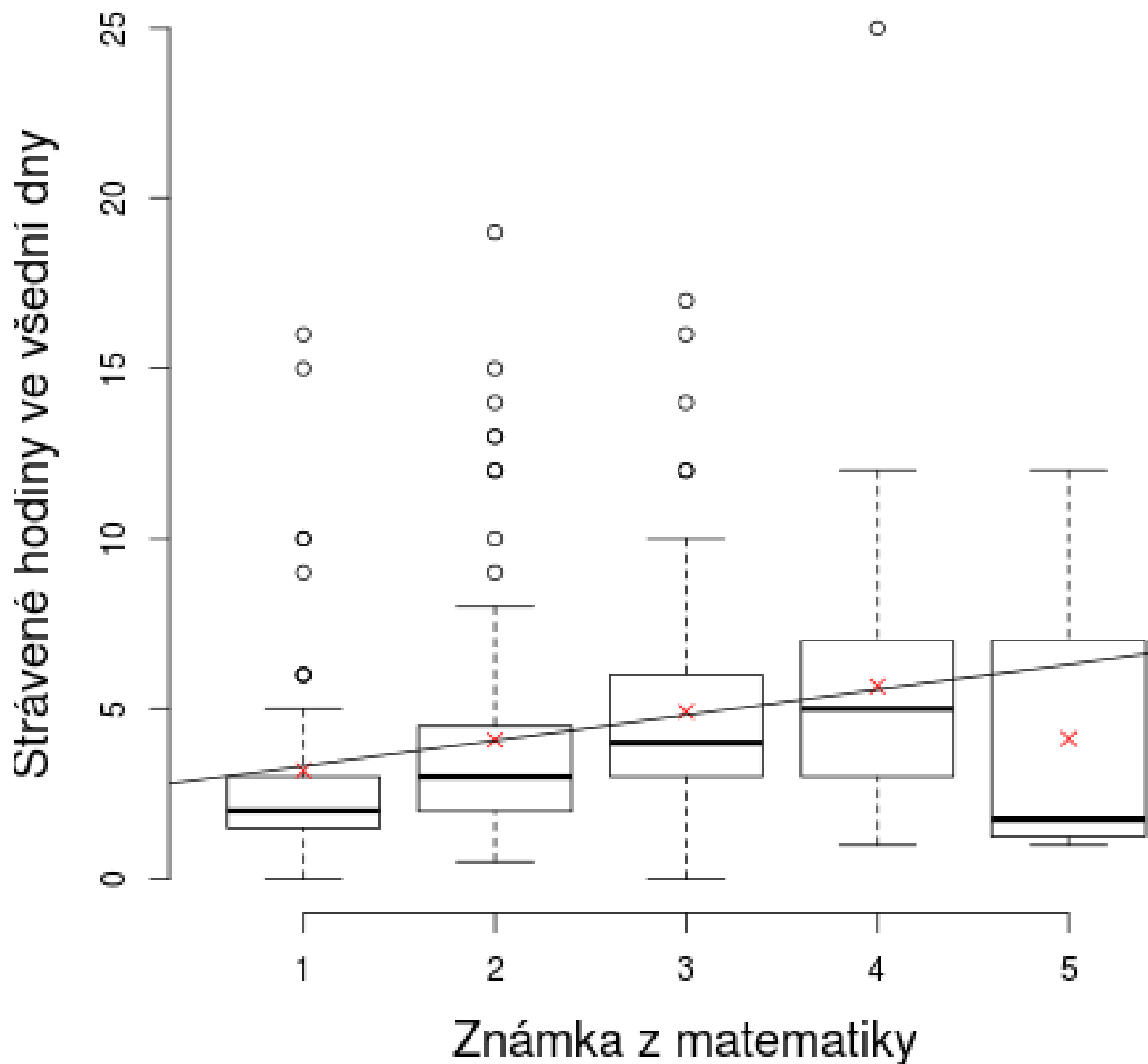


Kolečka = odlehlí exoti

Mezi **Vousy** leží většina třídy
Krabice (box) = polovina třídy
Tlustá čára = medián
Červený křížek (×) = průměr

Krabicový graf - boxplot (Max hodin)

Dopad digitálních zařízení DZ na známku z matematiky



**Každá hodina nad 2,5
hodiny zhoršuje známku
o 1,3 stupně.**

313 žáků ZŠ a gymnasií
Čeština to samé.

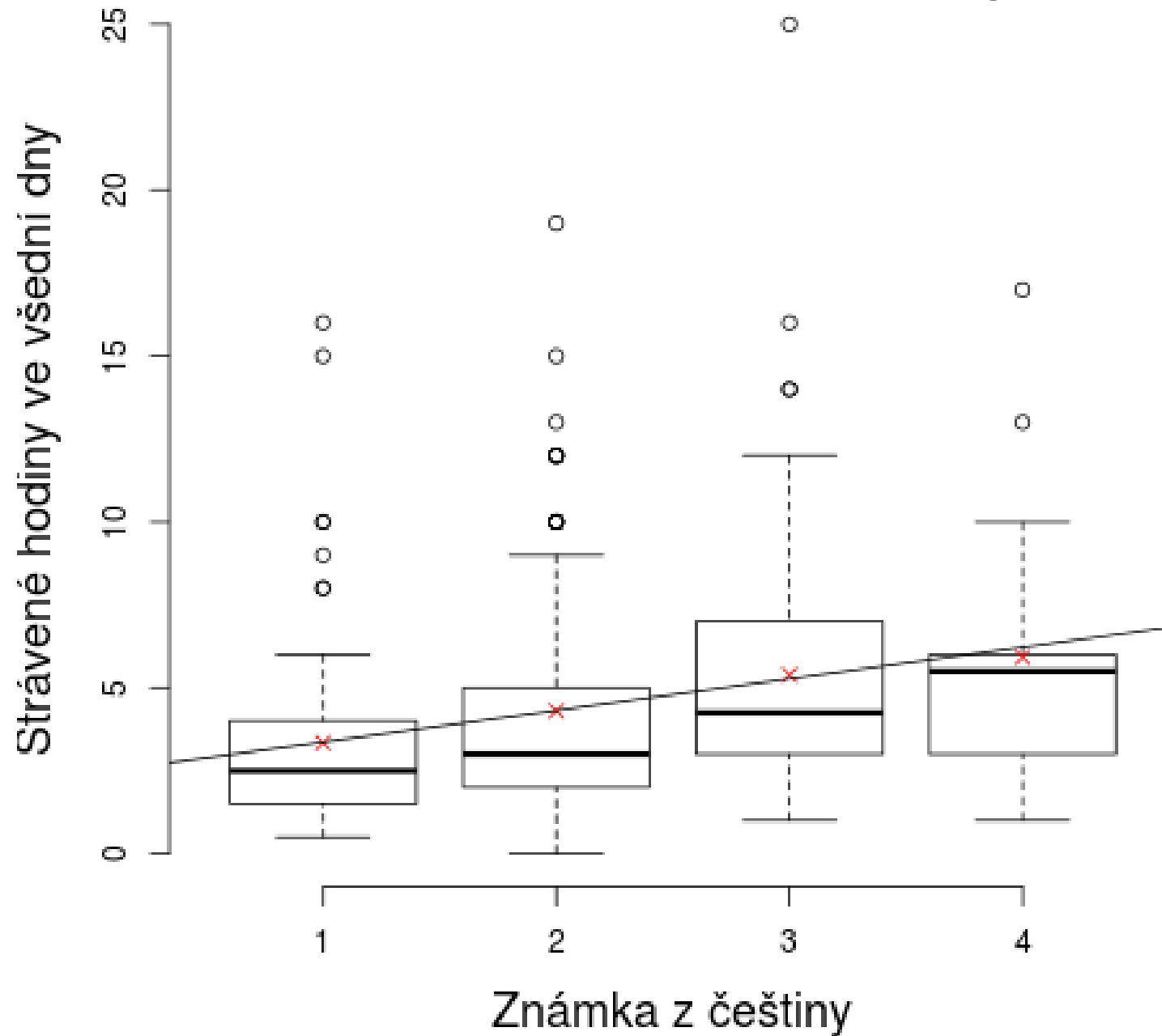
Regresní přímka:

$$\text{čas_ve_všední_dny} = 0,75 \times$$

$$\text{známka_z_matematiky} + 2,57$$

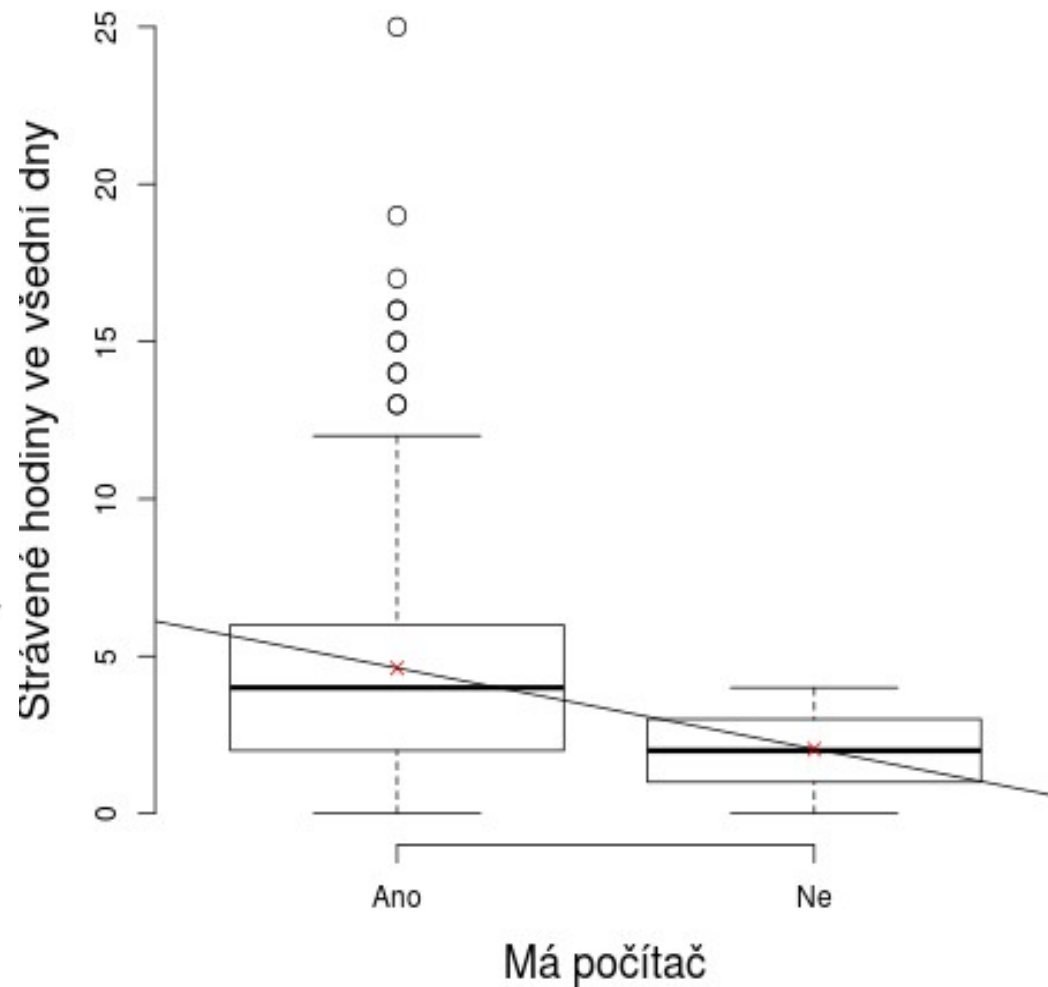
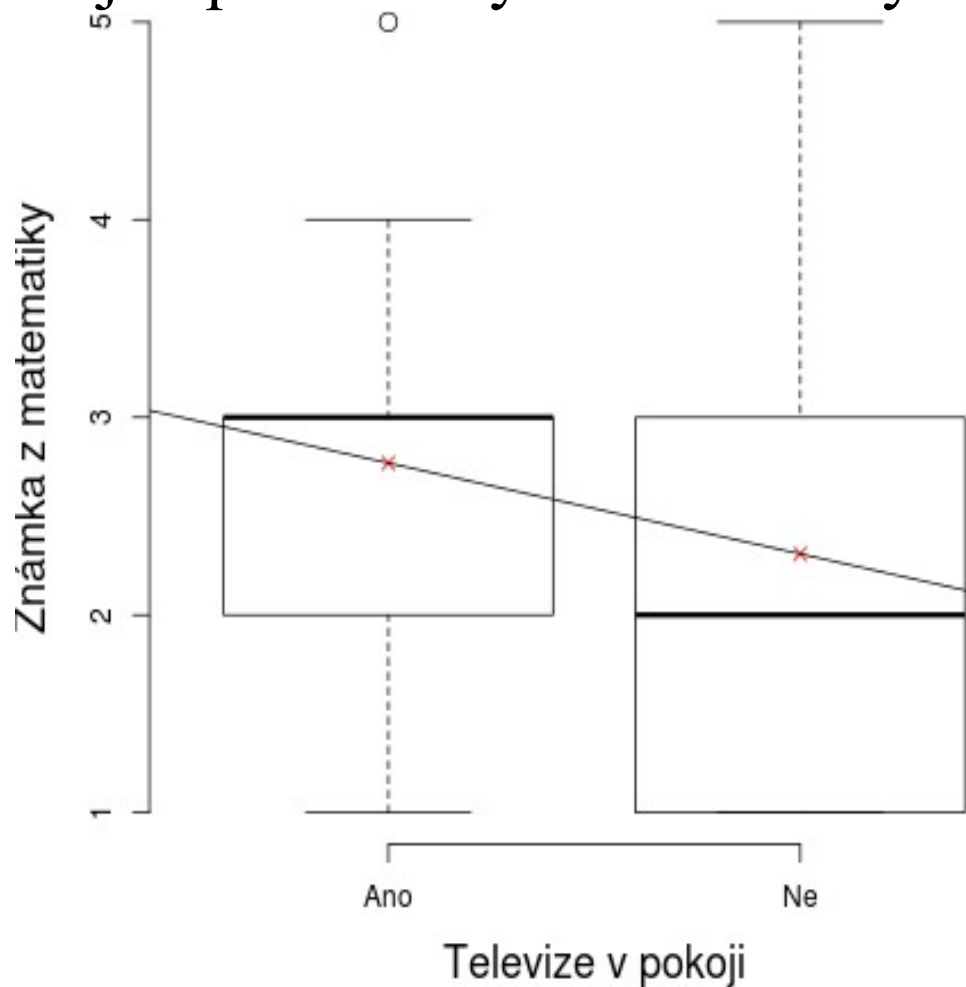
$$\text{známka_z_matematiky} = 1,34 \times \text{čas_ve_všední_dny} - 3,44$$

Dopad na známku z češtiny



Televize a ostatní DZ se potencují - mňau!

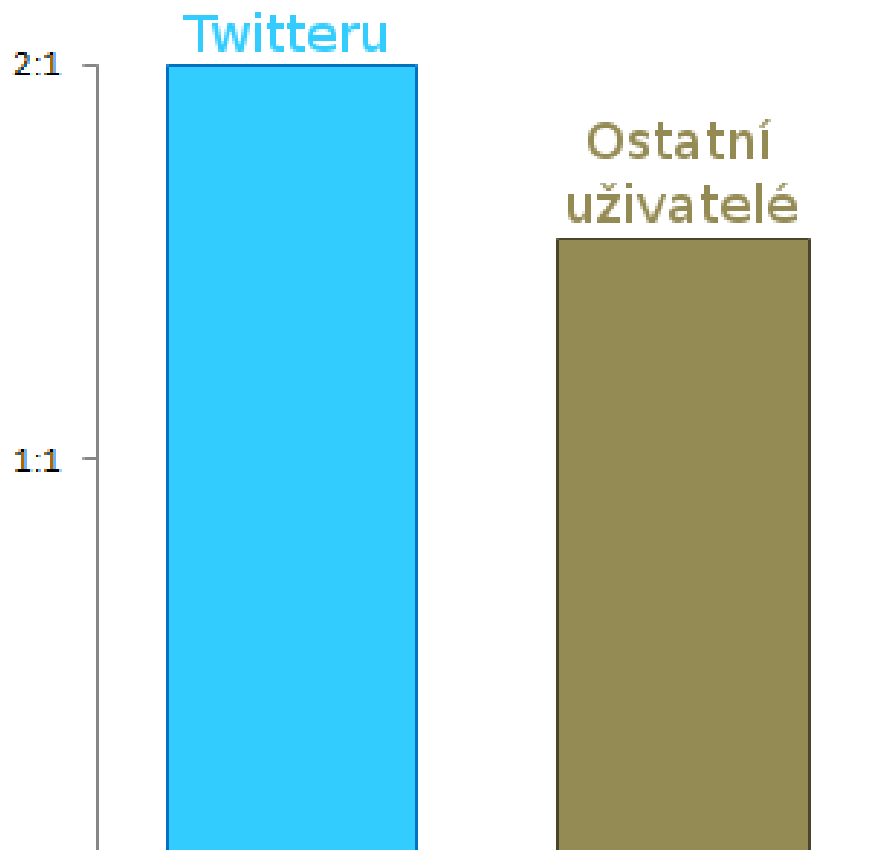
Když nemají televizi v dětském pokojíčku a nevlastní svůj počítač, tak mají lepší známky z matematiky.



Signifikantní pouze kluci

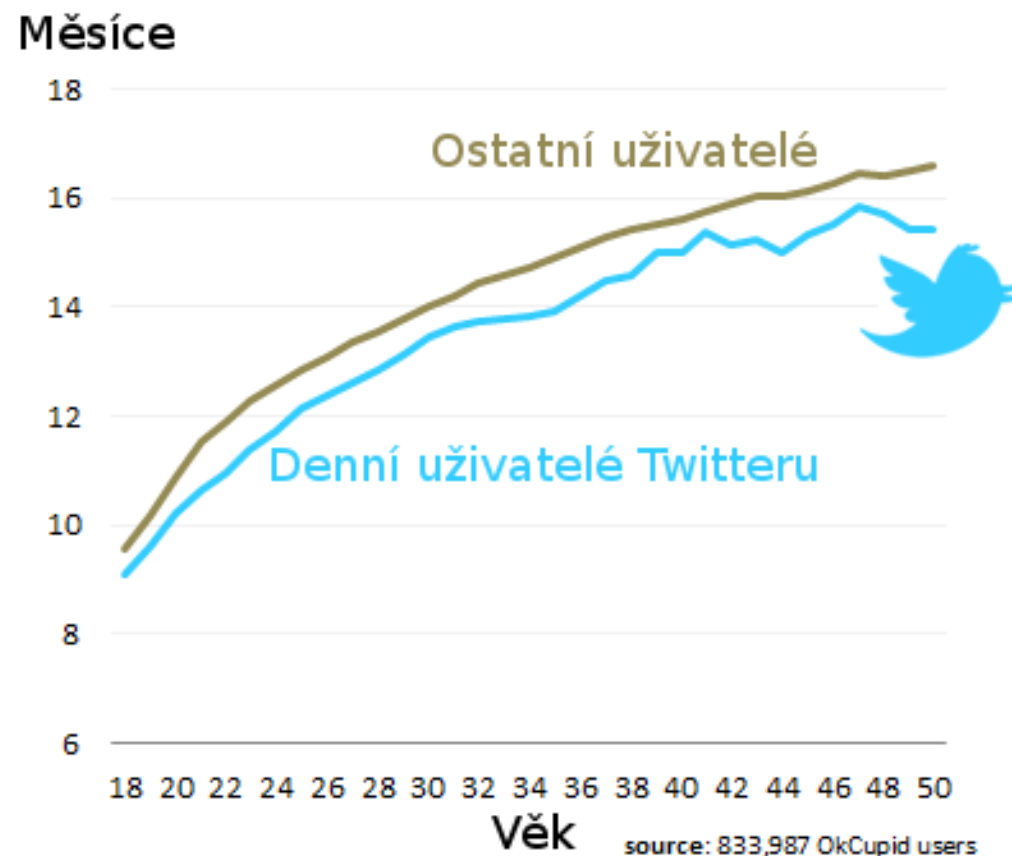
Ten, kdo je denně na Twitteru (sociální síť), častěji onanuje a více se rozchází

Podíl těch, kteří dnes onanovali
Denní uživatelé



source: 21,315 OkCupid users, ages 18 - 24

Jak dlouho tvé vztahy obvykle trvají?



source: 833,987 OkCupid users

Když nic, tak alespoň Twitter? nebo Twitter zubožuje své uživatele?

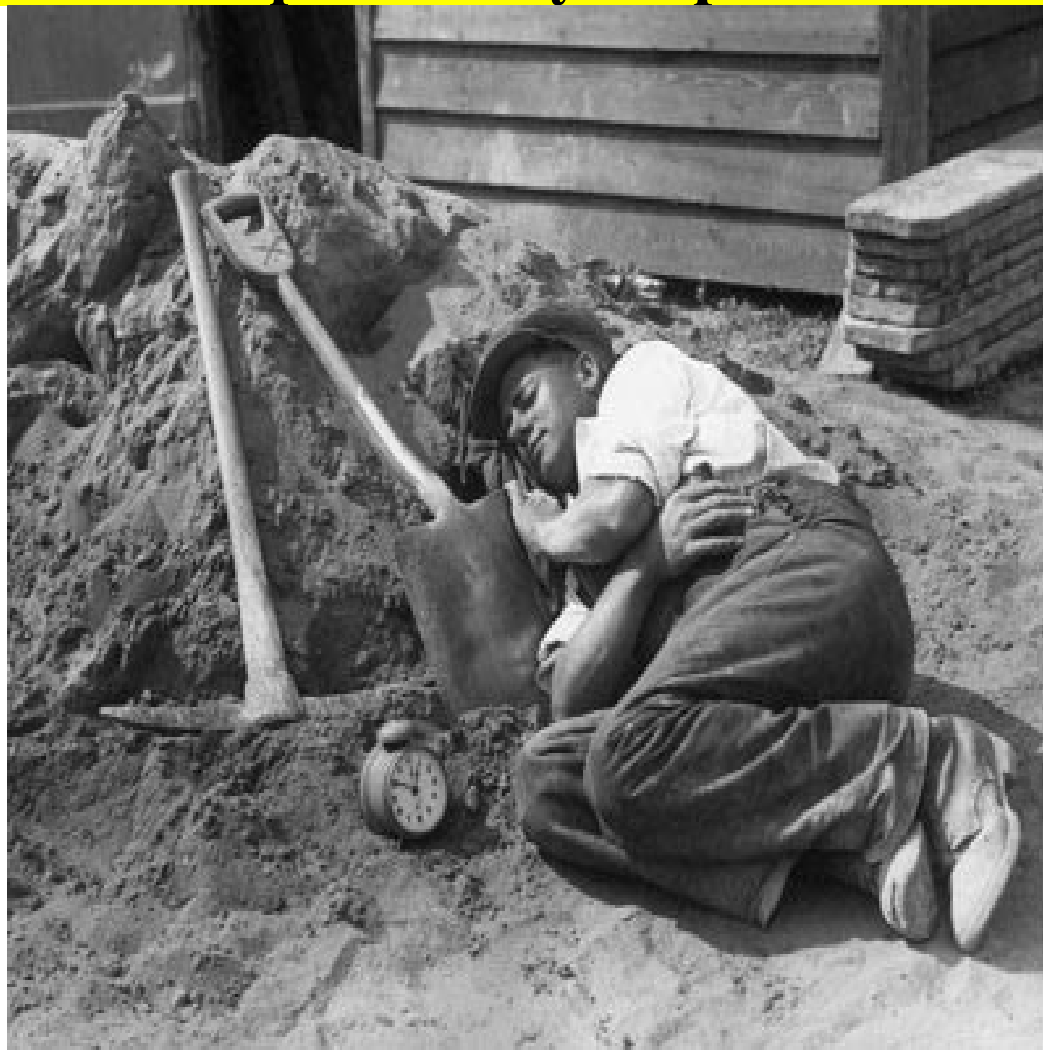
Zásady pro rodiče

Digitální zařízení se chovají jako měkká droga, proto...

- a) dítě do 18 let nemělo vlastnit DZ (půjčuje si je na vybraný úkol)**
- b) dítě odevzdává mobilní telefon, tablet a notebook rodičům,
v lepším případě po návratu ze školy
v každém případě před spánkem (do trezoru)**
- c) děti by neměly trávit na DZ více než 2 hodiny denně (včetně práce do školy)**
- d) dětem neprospívá televize v dětském pokojíčku**
- e) co nechcete svěřit náměstí plnému lidí, nesvěřujte Internetu**
- f) lepší než zákazy a hádky jsou nastavená pravidla, například server odpojí počítače od Internetu v 20:00**

Počítač je na práci, ne na zábavu

Krumpáč si taky do postele nebereš!



**Digitální technologie
zmenšují velké vzdálenosti**



ale



malé vzdálenosti zvětšují

**Dnes mi doma vypadl na
20 minut internet,
tak jsem šel do obýváku
popovídat si s rodinou.
Jsou to celkem milí lidé**

Beduíni - takový normální svět



Naprosto nevyhnutelnou podmínkou jakékoliv pouštní výpravy do odlehlých oblastí Gilf Kebíru a Gebel Uvejnáru je sehraný tým pouštních průvodců. Naše expedice spolupracuje s beduíny z oázy Baharija, na čele s průvodcem Sámím. Jejich zkušenost, řídičská dovednost a kuchařská zručnost jsou naprosto nezbytné pro několikatýdenní putování v oblasti vzdálené několik set kilometrů od poslední asfaltky, posledního zdroje vody a poslední elektrické zástrčky.

Omyl v navigaci může znamenat pád z duny či vjezd do minového pole z druhé světové války. Špatně spočítané zásoby mohou vést k ukončení expedice. **Během putování z oblasti do oblasti se vše řídí východem a západem slunce, které vymezuje pracovní den. Čas volna začíná jeho západem a rozděláním ohně, na kterém se později připravuje i večere.**

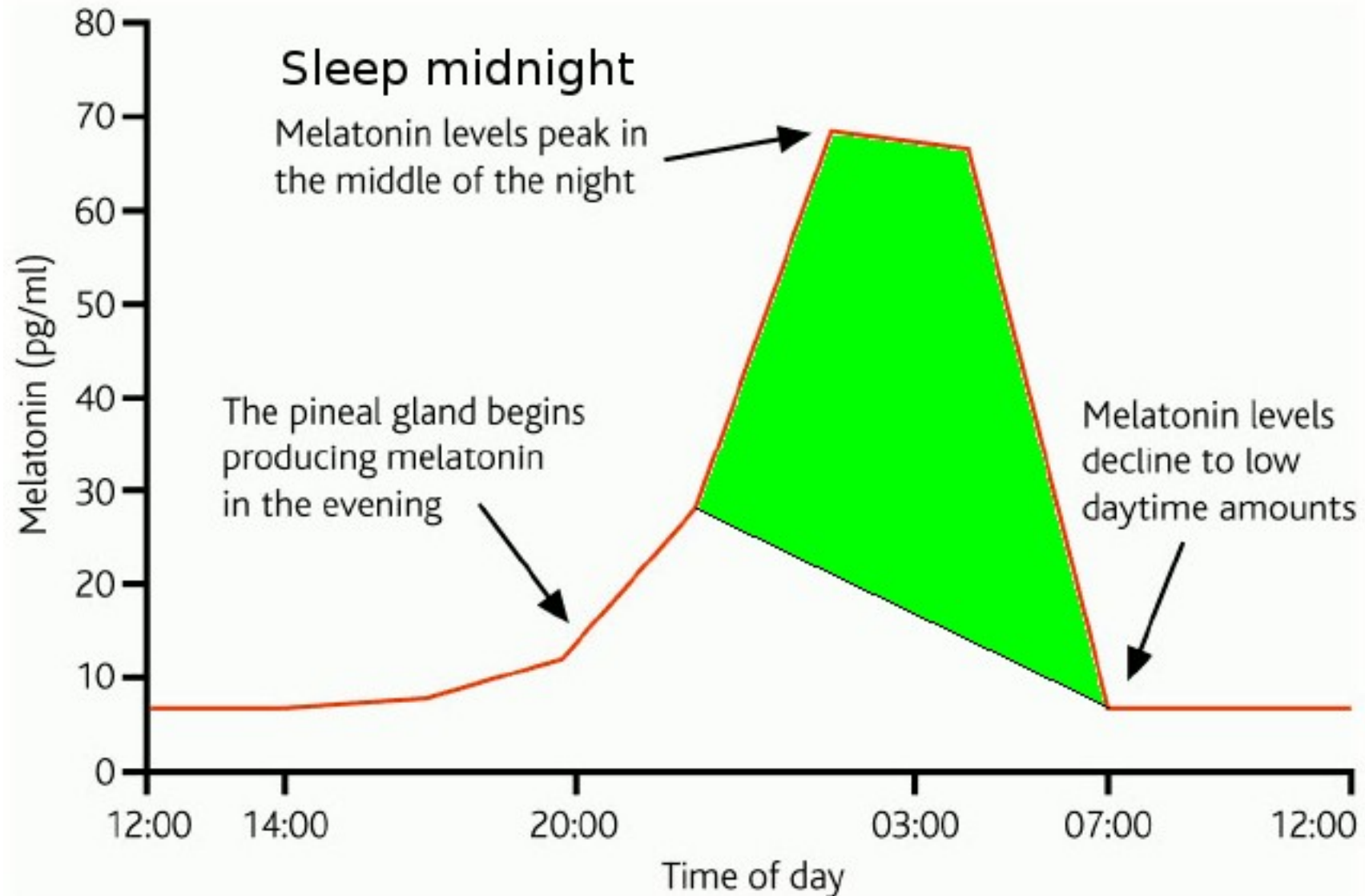


Hádejte, kdo šel spát před půlnocí



Spánková půlnoc = vrchol melatoninu v krvi

Figure 1: Fluctuation in melatonin levels over a 24-hour period



Zkuste ho zaujmout, například Pythagorovou větou



**Děkuji Vám
za pozornost**



PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

<http://pocitacovazavislost.klimes.us>