
































Věk dítěte	Co se dítě učí	Dominantní aktivita	Vhodné digitální aktivity, aplikace	Vhodné digitální přístroje	Doporučený čas
 <p>Do 2 let</p>	získat základní důvěru v život a svět skrze vytvoření pevného vztahu k matce nebo zastupující osobě, čist reakce okolí, zkoumání vlastního těla	hra na podložce, možnost zkoumání věcí, mazlení, osobní kontakt s blízkými, zdravý spánek	žádné		
 <p>2–3 roky</p>	osvojit si sebedůvěru, schopnost se správně a samostatně rozhodovat (rozvoj volných vlastností), záměr „já chci“ je v pořádku a mělo by být podporováno ve volném nakládání s věcmi ve svém okolí. Nemělo by být přehnaně peskováno a brzděno	pohybové aktivity, zdravý spánek, samostatné činnosti (jídlo, hraní), předčítání, zvukové hry, aktivity v přírodě	krátká pohádka, večerníček	aktivně  pasivně výjimečně 	
 <p>3 až 4 roky</p>	osvojit si základní postoj zodpovědnosti za své činy. Svou iniciativu by mělo vnímat jako dobrou a mělo by v ní být okolím podporováno	většinu času pohybové a zábavné aktivity, hraní sociálních her, povídání, podpora jemné motoriky, podpora samostatnosti, první domácí povinnosti	pohádky, vzdělávací pořad v TV	aktivně  pasivně 	
 <p>4 až 6 let</p>	osvojit si vnímání důsledků svého chování, poznávat první konflikty a rozpory (maminka chce něco jiného než já), rozšiřovat svou sociální bublinu – kamarádi, příbuzní, děti ze školky, poznávat první autority – učitelka v MŠ, učit se zodpovědnosti	mezilidské interakce, pohybové, zábavné a poznávací hry, společné aktivity – s dětmi, s rodiči, společenské deskové hry	pohádky, videa s pohybovými aktivitami (předcvičování), výukové hry a aplikace	 	
 <p>6–9 let</p>	osvojit si dovednosti cílevědomě a úspěšně zacházet s předměty hmotného světa, učit se zdravě sebezprosazovat mezi vrstevníky	aktivity s rodiči a kamarády, manuální práce (doma, na zahradě), pohybové, zábavné a poznávací hry, společné aktivity se spolužáky, společenské deskové hry, nácviky dovedností (chytání míče, úklid pokoje atd.), vzdělávání	dětské pohádky a filmy, zábavné, strategické či vzdělávací hry či aplikace (matematika, slovní zásoba, pravopis atd.), pohybové hry (XBox)	  	
 <p>9–15 let</p>	rozvoj kompetencí, sebedůvěry a sebezprosazení v praktických činnostech („uím to, jsem šikovný“). Vidět naději na dosažení vlastní výkonnosti, chuť učit se nové činnosti, bez strachu ze selhání, komunikace mezi vrstevníky	volnočasové řízené aktivity (koníčky, kroužky, sport), manuální práce (doma, na zahradě), mezilidské interakce, pohybové, zábavné a poznávací hry, společné aktivity – s přáteli, s rodiči, společenské deskové hry, cestování, vzdělávání	chatové a komunikační aplikace, sociální sítě, vyhledávání informací na internetu, programy pro kreativní tvorbu (skládání hudby, malování atd.), výuková, inspirativní a kreativní videa, mobilní aplikace (doprava, počasí, objednání obědů ve škole, program kina...)	    	 pracovní dny  o víkendu <small>(sečtený čas na všech digitálních přístrojích, včetně práce do školy)</small>
 <p>15–18 let</p>	utváření osobní identity, které úzce souvisí s vývojem „ega“, mladý člověk stojí tvář v tvář své vlastní fyziologické revoluci, nyní konfrontuje to, čím se zdá být v očích druhých lidí, s tím, čím se cítí být sám – hledání sebeidentity. Nebezpečím tohoto stadia je zmatení rolí, hledání sexuální identity	mezilidská interakce, společné aktivity s vrstevníky, komunikace face-to-face i virtuálně, příprava na budoucí povolání – sebezvzdělávání, cestování	vzdělávací programy (jazykové kurzy, výuková videa), chatové a komunikační aplikace, sociální sítě, programování, tvorba prezentací (do školy), programy dle zaměření dítěte, školní intranety, internetové bankovníctví atd.	 jakékoliv digitální nástroje	 dle nastavených pravidel v celém rodinném systému