

opusdei.org

Joanna: „Méně s obrazovkou, více s rodinou“

Rozhovor s Joannou
Raczyńskou: povoláním
architektka, zájmem blokerka,
manželka Marcina a matka
dvou dětí.

05.06.2015

**Vedeš několik tematických blogů a
spravuješ profily na Facebooku.
Počítač máš jako hlavní nástroj ve
své profesi. Dá se říci, že počítače
jsou tvou vášní?**

(Směje se) Mojí vášní je má rodina a umění, ale můj manžel je programátor a vlastně se nám líbí trávit čas před počítačem a objevovat možnosti internetu. Je to pro mě zdroj inspirace a také příležitost, jak přiblížit druhé lidi k Bohu. Díky internetu mohu s ostatními sdílet své názory a vidění světa.

V poslední době je hodně slyšet o nebezpečích, která číhají na internetu. Nejenom kvůli obsahu, ale také pro snadnost, s jakou se vytváří závislost. Jak chránit děti před těmito nástrahami?

Na jedné straně je třeba je chránit, například instalovat filtry, vybírat vhodné programy nebo omezit dobu připojení. Na druhou stranu je třeba je učit, aby si vybíraly s rozumem a nepodléhaly okamžitým rozmarům. Děti se k počítači nebo tabletu přímo nalepí. Musí se brát ohled na to, že čím emocionálnější je hra, tím více se

jí dítě věnuje a je na ní závislejší. Proto vybíráme hry, které jsou zaměřené na logiku, nikdo v nich nestřílí a před nikým neprchá. Také dáváme pozor na grafiku, aby z ní měl člověk sympatický a radostný dojem a aby byla úměrná věku dítěte.

Moc důležitý je také dobrý příklad rodičů. Je to velmi náročný úkol, jak se na něj připravujete?

To je jedna z oblastí, kde zaznamenávám jednu z největších výhod křesťanské a lidské formace, kterou dostávám v Opus Dei. Ano, díky tomu jsem si stále vědoma, že čas je dar, který mi dal Bůh a který buď mohu využít k dobru - tento talent rozmnožit, když dělám něco pro druhé -, nebo ho promarnit, když myslím pouze na sebe.

V Opus Dei nacházím inspiraci, abych mohla s duchem sportovce bojovat, abych měla silnou vůli,

abych vytrvala v boji s mými
chybami - když selžu, začínám znovu
a dám si malý cíl - to vše s dobrou
náladou, aniž bych se dala odradit
svými pády.

**Začala jsi a vedeš společenskou
kampaň s názvem „Méně s
obrazovkou, více s rodinou“. Jak
bys shrnula její cíle?**

Hodně bráním výhody internetu. Jak
jsem už řekla dříve, jsem na síti
aktivní. Ale rodina si vyžaduje
zvláštní pozornost. Některé návrhy,
které propaguji, se dají shrnout
takto:

- Méně času před obrazovkou - více
času pro druhé
- Méně sociálních sítí - více
autentických vztahů s druhými
- Méně televize - více stolních her

- Méně „uzobávání“ před obrazovkou
- více jídel v rodině
- Méně her na počítači - více sportu
- Méně internetu - více knih
- Méně času „online“ - více spánku
- Méně „přístrojů“ - více přátel

Jaké další alternativy se dají postavit proti obrazovce? Co by si děti mohly oblíbit místo her na počítači?

Ty nejmenší nejraději tráví aktivně čas se svými rodiči. A pro rodiče je to obrovské potěšení mít účast na tom, co je zajímá. Některým se líbí výlety, jiným hudba, jiné rády čtou... Když byly naše děti ještě malé, nejvíce času jsme věnovali kreativním hrám, pracovali jsme s plastelínou, vyráběli jsme hračky, malovali jsme...; s velkou radostí dělaly tyto věci s mámou. Nyní, když jsou starší, více

se jim líbí deskové hry, kde taktovku drží táta. A když je pěkně, tak samozřejmě převládají hry venku. Snažíme se také, aby měly stejně staré kamarády a poznaly hodnotu opravdového přátelství, které se počítačem nedá nahradit. Nedíváme se na filmy, když máme hosty: čas se stráví mnohem zajímavěji rozhovorem a společnou zábavou; a to už děti ví.

.....

pdf | dokument generován automaticky
z [https://opusdei.org/cs-cz/article/
joanna-mene-s-obrazovkou-vice-s-
rodinou/](https://opusdei.org/cs-cz/article/joanna-mene-s-obrazovkou-vice-s-rodinou/) (22.03.2026)