USTALAMY **DOMOWE ZASADY EKRANOWE**

PO CO?

- *Dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.*
- *Żebyśmy więcej byli razem.*
- *Żeby technologie nam pomagały a nie szkodziły.*

JAK?

- *Wspólnie, w gronie wszystkich domowników.*
- *Realistycznie i konkretnie.*
- *Żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika.*
- *Najlepiej je spisać i co jakiś czas sprawdzać czy działają.*

USTALAMY LIMITY NA EKRANY

bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia

- Dzieci do 2 r.ż. zero ekranów.
- 2-5 lat – do godziny dziennie, najlepiej z rodzicami.
- 6-12 do 2 godzin.
- Nastolatkowie 2 godziny+, ale bez przesady.
- Rodzice też powinni się kontrolować☺.

PRZED SNEM BEZ EKRANÓW

bo światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.

Wszyscy domownicy nie korzystają godzinę przed snem z urządzeń ekranowych.

POSIŁKI BEZ EKRANÓW

bo ważne, żebyśmy mieli czas na rozmowy. Bo ekrany przy stole źle wpływają na trawienie.

Ustalamy listę rodzinnych aktywności bez ekranów. Posiłki, spacery, spotkania, zabawa. Koncentrujemy się wtedy na byciu razem.

SYPIALNIA BEZ EKRANÓW

bo smartfon pod ręką prowokuje. Bo komunikaty dźwiękowe budzą, a spokojny sen jest bardzo ważny dla zdrowia.

Wyprowadzamy ekrany z pokojów dziecięcych na czas snu.

Rodzice też dbają o swój sen i dobry przykład – nie korzystają ze smartfonów w sypialni. Dobry pomysł: tradycyjny budzik zamiast alarmu w telefonie.

WSPÓLNE MIEJSCE DLA TELEFONÓW

Warto nie nosić w domu telefonu przy sobie. Dobrym pomysłem jest wspólne miejsce na odkładanie i ładowanie telefonów.

CZAS NA RUCH

bo ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników, konieczny dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Ustalamy czas na aktywności fizyczne dzieci do 2 r.ż. minimum 3 godziny. Rodzice im towarzyszą – bez ekranów! Dzieci 2 i młodzież minimum godzinę dziennie. Dorosłym ruch też dobrze zrobi.

TYLKO BEZPIECZNE TREŚCI

Rodzice ustalają z dziećmi z jakich treści mogą korzystać. Towarzysza najmłodszym i instalują programy kontroli rodzicielskiej. W domu rozmawia się o zagrożeniach i pozytywnych stronach sieci.

W RUCHU BEZ EKRANÓW

Kiedy się przemieszczamy pieszo, na rowerze itp. nie korzystamy z ekranów! Rodzice nigdy nie sięgają po telefon podczas prowadzenia samochodu!!!

Więcej na:

rodzice.fdds.pl

DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

saferinternet.pl

Współfinansowane przez Unię Europejską. Instrument „Łącząc Europę"

Główny Partner: Fundacja orange

Partner: FACEBOOK