ZASADY EKRANOWE

OGRANICZ CZAS PRZED EKRANEM

Wyznacz dzienny limit czasowy i go przestrzegaj. Kontroluj w co gra i co ogląda Twoje dziecko

Dzieci do 2 lat- zero ekranów

Dzieci 2-5 lat- do 1h dziennie

Dzieci 6-12 lat- do 2 h dziennie

OGRANICZ KORZYSTANIE Z EKRANÓW PRZED SNEM

Bodźce ekranowe bardzo pobudzają mózg i nie wpływają dobrze ja jakość snu. Lepszą opcją przed snem jest czytanie.

NIE KORZYSTAJMY Z EKRANÓW PRZY JEDZENIU

Wspólny posiłek jest świetną okazją na budowanie rodzinnych więzi, rozmowę. Jedzenie bez elektroniki pomaga w uczeniu dziecka świadomego spożywania posiłków.

SPĘDZAJMY RAZEM CZAS AKTYWNIE I BAWMY SIĘ RAZEM BEZ EKRANÓW

Elektronika nigdy nie może zastąpić bliskich relacji. Jest formą spędzania wolnego czasu, ale nigdy nie może występować zamiast wspólnej rozmowy, zabawy.

NA PODSTAWIE MATERIAŁÓW DOSTĘPNYCH NA STRONIE HTTPS://WWW.DOMOWEZASADYEKRANOWE.FDDS.PL/