



KONTROLUJ CZAS
SPĘDZANY PRZEZ DZIECKO
PRZED EKRANEM



BUDUJ ALTERNATYWĘ
DO ŚWIATA CYFROWEGO



PLANUJ WSPÓLNIE
CZAS BEZ NOWYCH
TECHNOLOGII

DBAJ
O DOBRĄ RELACJĘ

W JAKI SPOSÓB DBAĆ O HIGIENĘ CYFROWĄ?



ZADBAJ
O DOBRY SEN

TWÓRZ DOMOWE
ZASADY KORZYSTANIA
Z NOWYCH
TECHNOLOGII





KONTROLUJ CZAS SPĘDZANY PRZEZ DZIECKO PRZED EKRADEM

Nigdy nie używajcie ekranów tuż przed zaśnięciem albo podczas wykonywania innych czynności (np. jedzenia). Pamiętajcie, że nie tylko ilość czasu w internecie jest ważna, ale również jego jakość.



BUDUJ ALTERNATYWĘ DO ŚWIATA CYFROWEGO

Problem nadużywania przez dziecko nowych technologii rozpoczyna się wówczas, kiedy jedynym dostępnym dla dziecka światem jest świat cyfrowy. Dzieci bez zainteresowań offline łatwiej uzależniają się od nowych technologii.



PLANUJ WSPÓLNIE CZAS BEZ NOWYCH TECHNOLOGII

Domowe cyfrowe detoksy to doskonały czas, aby wspólnie cieszyć się realną – a nie wirtualną – bliskością i obecnością. Regularnie i wspólnie odłączajcie się od cyfrowych narzędzi ekranowych.



ZADBAJ O DOBRY SEN

Tylko podczas dobrego snu ludzki mózg odpoczywa i właściwie się regeneruje. Nie zabierajcie do sypialni żadnych urządzeń cyfrowych, godzinę lub dwie przed zaśnięciem pozostawajcie offline.



TWÓRZ DOMOWE ZASADY KORZYSTANIA Z NOWYCH TECHNOLOGII

Pomogą one Wam w sposób odpowiedni zarządzać cyfrowymi narzędziami ekranowymi, przygotowując dziecko do właściwego korzystania ze smartfona w wieku późniejszym. Pamiętajcie, że wypracowane wspólnie zasady dotyczą wszystkich domowników.



DBAJ O DOBRĄ RELACJĘ

Dobrze zbudowana relacja z dzieckiem jest najlepszym czynnikiem chroniącym je przed jakimkolwiek wejściem w problem. Pamiętajcie, że kontakt w sieci różni się od relacji osobistej.