

BLISKO TELEFONU

DomoweZasadyEkranowe.fdds.pl



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

DALEKO OD DZIECKA

Korzystanie z telefonu przy dziecku
źle wpływa na jego rozwój i poczucie wartości.
Ograniczaj ekrany, kiedy jesteście razem!

Patronat



Dofinansowane przez
Unię Europejską



RZECZNIK PRAW DZIECKA



NACJONALNY
OŚRODEK
ROZWOJU
DZIECI



ZADBAJ
O DZIECIĘCY
"MÓZG"

DOMOWE ZASADY EKRANOWE

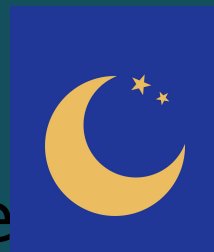
➤ **LIMITY NA EKRANY**

dzieci do 2 r.ż. - nie zaleca się udostępniania ekranów poza rozmowami wideo z bliskimi

dzieci 2-5 r.ż. - do 1 godziny dziennie

dzieci wczesnoszkolne - do 2 godzin dziennie

nastolatki - zachowana równowaga czasu on- i offline



DOMOWE ZASADY EKRAŃ

➤ W SYPIALNI BEZ EKRAŃÓW

zostawianie mobilnych urządzeń ekranowych na czas snu poza sypialnią = usunięcie pokusy korzystania z urządzeń w nocy

➤ POSIŁKI BEZ EKRAŃÓW

korzystanie z ekranów podczas posiłków to:

1. zaburzenie procesu spożywania posiłku
2. negatywny wpływ na relacje rodzinne



DOMOWE ZASADY EKRANOWE

➤ WSPÓLNE MIEJSCE NA SMARTFONY

ustalenie wspólnego miejsca na smartfony sprzyja skutecznemu ograniczaniu czasu ekranowego



➤ CZAS NA RUCH

dzieci do 2 r.ż. - potrzebują ok. 3 godzin ruchu dziennie

dzieci pow. 2 r.ż. - potrzebują min. 1 godzinę ruchu dziennie

zaspokajają potrzebę kontaktu z rówieśnikami

daje możliwość rozwijania umiejętności współpracy czy rywalizacji



DOMOWE ZASADY EKRAŃ

➤ **TYLKO ODPOWIEDNIE TREŚCI**

ustalenie z dzieckiem z jakich treści może korzystać
kontrolowanie dostępu dziecka do zasobów sieci



➤ **W DRODZE BEZ EKRAŃÓW**

zwiększenie bezpieczeństwa w ruchu pieszym
i drogowym



DOMOWE ZASADY EKRANOWE

➤ **EKRAN NIE JEST ANI NAGRODĄ, ANI KARĄ**

używanie ekranu jako nagrody / kary powoduje że jest mu nadane szczególne znaczenie
warto poszukać innych form motywowania dzieci



➤ **DBAMY O BEZPIECZEŃSTWO W SIECI**

prowadzenie rozmów i ustalanie zasad zapewniający dzieciom bezpieczeństwo w sieci
ochrona wizerunku, nie udostępnianie informacji



KIEDY ZASADY NIE DZIAŁAJĄ?

- **gdy Rodzic sam nie stosuje się do zasad**
- **gdy nie są dostosowane do potrzeb wszystkich domowników**
- **gdy wprowadzają nagle zbyt duże zmiany lub są zbyt rozbudowane**
- **gdy Rodzic nie jest konsekwentny**
- **gdy nie ma zgody pomiędzy Rodzicami co do stosowania zasad**

➤ **gdy Rodzic nie jest konsekwentny**

DOMOWEZASADYEKCRANOWE.FDDS.PL