Domowe zasady ekranowe

Po co zasady?

- ✓ Dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.
- ✓ Żeby rodzina więcej była razem.
- ✓ Żeby technologie pomagały nam zdalnie się uczyć, ale nie szkodziły

Jak ustalić zasady?

- ✓ W domu w gronie wszystkich domowników.
- ✓ Realistycznie i konkretnie.
- ✓ Żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika.
- ✓ Najlepiej je zapisać i co jakiś czas sprawdzać czy działają

USTAL LIMIT NA EKRANY

Bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia.
W obecnej sytuacji pracujemy i uczymy się zdalnie co zwiększa naszą aktywność przy ekranie. Spróbujmy ograniczyć pozostałe aktywności komputerowe zastępując je czymś innym… gry, zabawy, ruch na własnym podwórku…

PRZED SNEM BEZ EKRANÓW

Bo światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu
Wszyscy domownicy nie powinni korzystać godzinę przed snem z urządzeń elektronicznych.

POSIŁKI BEZ EKRANÓW

Bo ważne, żebyśmy mieli czas na rozmowy. Bo ekrany przy stole źle wpływają na trawienie.
Ustalmy listę rodzinnych aktywności bez ekranów. Posiłki, wyjście na zewnątrz, zabawy. Koncentrujmy 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.
Wyprowadźmy ekrany z sypialni na czas snu. Dobry pomysł: tradycyjny budzik zamiast alarmu w telefonie.

WSPÓLNE MIEJSCE DLA TELEFONÓW

Warto nie nosić w domu telefonów 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.
Dzieci powyżej 2 r. ż. powinny ruszać się co najmniej godzinę dziennie. W znacznej większości mamy na szczęście podwórka… w obecnej sytuacji to tam możemy się poruszać.

TYLKO BEZPIECZNE TREŚCI

Rodzice ustalają z dziećmi z jakich stron mogą korzystać. Powinniśmy rozmawiać na temat uzależnień.