

W NASZYM DOMU OBOWIĄZUJĄ DOMOWE ZASADY EKRANOWE



Zaznaczcie zasady, na które się wspólnie umawiacie

- ☐ Nie pozwalamy, by ekrany psuły relacje. Rozmawiamy ze sobą i interesujemy się tym, co dzieje się w sieci.

**PO PIERWSZE
RELACJE!**

- ☐ Dbamy, by dziecko nie patrzyło w ekran w pierwszych latach życia. Ograniczamy też korzystanie z telefonu w jego obecności.

**DO 3. ROKU ŻYCIA
– BEZ EKRANÓW**

- ☐ Nie spieszmy się z kupnem smartfona. Stawiamy na wspólny czas i bezpieczne korzystanie z internetu.

**DO 12. ROKU ŻYCIA
– BEZ SMARTFONA**

- ☐ Chronimy dziecko przed zbyt wczesnym dostępem do mediów społecznościowych i komunikatorów. Towarzyszymy mu w pierwszych doświadczeniach z tymi aplikacjami.

**DO 15. ROKU ŻYCIA – BEZ MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH**

- ☐ Dbamy o równowagę. Ustalamy limity ekranowe dla dziecka i dorosłych domowników.

**OGRANICZAJ CZAS
PRZED EKRANEM**

- ☐ Towarzyszymy dziecku w korzystaniu z sieci. Podsuwamy wartościowe materiały i uczymy, jak unikać szkodliwych treści.

**TYLKO
BEZPIECZNE TREŚCI**

- ☐ Odkładamy urządzenia co najmniej godzinę przed snem. Telefony nie nocują z nami w sypialni.

**PRZED SNEM
I W NOCY – BEZ EKRANÓW**

- ☐ Przy stole nie korzystamy z ekranów. To czas na relacje albo samodzielne jedzenie – bez rozpraszaczy.

**POSIŁKI
BEZ EKRANÓW**

- ☐ Codziennie planujemy aktywność fizyczną i wspólną zabawę – bez ekranów.

**CZAS NA RUCH
I ZABAWĘ**

- ☐ W domu mamy jedno miejsce na telefony. Tam je odkładamy na noc, na czas posiłków i wtedy, gdy chcemy być razem.

**JEDNO MIEJSCE
NA SMARTFONY**

miejsce na podpisy



DOMOWE ZASADY EKRANOWE.PL



Dofinansowane przez
Unię Europejską

saferinternet.pl