

Domowe Zasady Ekranowe



Wprowadź **Domowe Zasady Ekranowe**

 domowezasadyekranowe.fdds.pl

Szanowni Państwo,

zachęcam Państwa do zapoznania się z kampanią Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę „Domowe zasady ekranowe” - [LINK](#). Warto, w obecnej sytuacji, zastanowić się nad wprowadzeniem „Domowych zasad ekranowych”.



1. Ograniczamy czas przed ekranem

Pamiętajmy, że za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, a szczególnie u dzieci prowadzi do uzależnienia. Obecnie podkreśla się wagę ustalania dzieciom limitu korzystania z telefonu/tabletu. Pamiętajmy, że dzieci do 2 roku życia nie powinny w ogóle patrzeć w ekran. Dzieci od 2 do 5 roku życia - maksymalnie do 1 godzinny dziennie, a dzieci od 6 do 12 lat do 2 godzin dziennie. Nastolatkom do 4 godzin dziennie.



2. Nie pozwalamy na patrzenie w ekran przed snem

Tzw. „światło niebieskie” emitowane przez ekrany (np. telefony czy tablety) utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu. Specjaliści zalecają odłożenie ekranów nawet na 2 godziny przed snem, a minimum powinniśmy odłożyć je godzinę przed snem.



3. Nie korzystamy z ekranów przy jedzeniu

Warto ustalić rodzinne rytuały, podczas których nie korzystamy z ekranów, np. jedzenie, zabawa, spacer. Korzystanie z ekranów podczas jedzenia prowadzi do niezdrowych nawyków żywieniowych oraz osłabia więzi rodzinne.



4. Odkładamy wszystkie ekrany w jedno miejsce

Warto ustalić w domu miejsce, gdzie wszyscy domownicy będą odkładać telefony, tablety i ładować urządzenia. Podczas aktywności rodzinnych warto zrezygnować z ciągłego posiadania przy sobie telefonu.



5. Spędzamy czas aktywnie

Zaleca się, by dzieci miały przynajmniej godzinę aktywności fizycznej dziennie. Warto zadbać o aktywność ruchową, nawet jeśli miałyby to być tylko wspólny spacer.



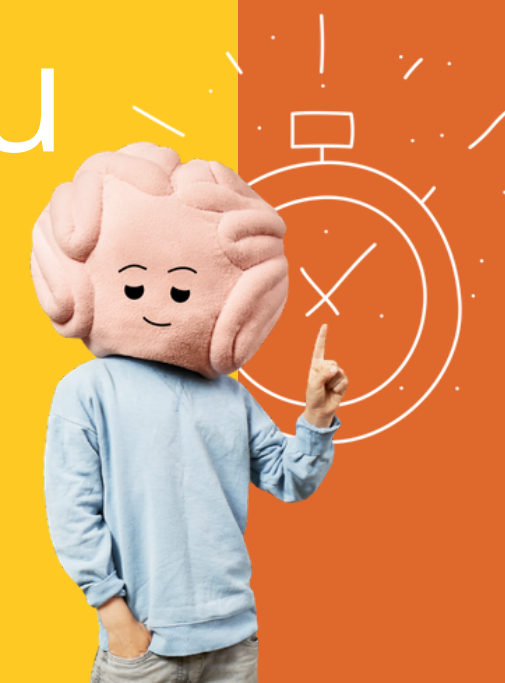
6. Bawimy się razem bez ekranów

Podczas zabaw z naszymi dziećmi nie korzystajmy z ekranów - odłóżmy telefony, komputery, wyłączmy telewizor.



7. Ograniczamy ekrany w podróży

Nie korzystajmy z ekranów podczas jazdy na rowerze, samochodem czy nawet idąc pieszo. Ekrany są współcześnie przyczyną wielu wypadków komunikacyjnych.



8. Zabieramy ekrany na noc z sypialni

Zadbajmy o jakość snu - zabierzmy telefony z sypialni. Nie ładujmy ich w pokoju, w którym śpimy.



Zachęcam Państwa do zapoznania się z całą kampanią i dostępnymi na stronie artykułami. A nade wszystko zachęcam, by obejrzeli Państwo krótki 3-minutowy spot kampanii, który daje do myślenia i być może zachęci Państwa do zgłębienia tematu kampanii. Wystarczy kliknąć na obrazek poniżej lub [TUTAJ](#).



W zakładce „Problem” znajdą Państwo krótkie informacje nt. mózgu i układu nerwowego dzieci, ale również informacje nt. konsekwencji zbyt intensywnego używania urządzeń ekranowych, takich jak wady postawy, problemy ze wzrokiem, problemy ze snem, słaby rozwój umiejętności poznawczych, problemy z koncentracją uwagi, trudności w relacjach społecznych, agresja, lęki.

**NADMIAR EKRANÓW
SZKODZI DZIECKU I RODZINIE**

Zadbaj o **Domowe Zasady Ekranowe**
rodzice.fdds.pl



W zakładce „Wiedza” znajdą Państwo ciekawe artykuły dotyczące m.in. roli rodziców w ochronie nastolatków przed problematycznym używaniem internetu, co robić, gdy dziecko nadużywa sieci, wpływu sieci na mózg dziecka itp.

**NADMIAR
EKRANÓW
SZKODZI DZIECKU
I RODZINIE**

Zadbaj o Domowe
Zasady Ekranowe
rodzice.fdds.pl



Zachęcam do lektury

Wszystkie informacje i zdjęcia pochodzą ze strony internetowej:

<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl>