LEPIEJ DZIECIOM POZA SIECIĄ

10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ

W NASZYM DOMU

Rodzinny kontrakt do wspólnego ustalenia, podpisania i powieszenia w widocznym miejscu.

1	**POSIŁKI BEZ TELEFONÓW** Podczas wspólnych posiłków odkładamy telefony i tablety. To czas na rozmowę i bycie razem.
2	**GODZINA SPOKOJU PRZED SNEM** Co najmniej godzinę przed snem odkładamy urządzenia mobilne i wyciszamy się bez telefonu i tabletu.
3	**URZĄDZENIA NIE ŚPIĄ Z NAMI** Na noc telefony i tablety zostają poza sypialnią lub w ustalonym miejscu do ładowania.
4	**MAMY CZAS ONLINE I OFFLINE** Ustalamy czas na rozrywkę cyfrową tak, aby nie zabierała snu, ruchu, nauki, zabawy i spotkań z bliskimi.
5	**JEDNO URZĄDZENIE NARAZ** Gdy korzystamy z telefonu lub tabletu, nie używamy jednocześnie innych urządzeń mobilnych.
6	**POWIADOMIENIA NIE RZĄDZĄ NASZYM DNIEM** Wyłączamy zbędne powiadomienia i dźwięki, które niepotrzebnie odrywają nas od innych zajęć.
7	**NAJPIERW OBOWIĄZKI I WAŻNE POTRZEBY** Sen, nauka, ruch, posiłki, odpoczynek i relacje mają pierwszeństwo przed rozrywką w telefonie lub tablecie.
8	**ROZMAWIAMY O TYM, CO ROBIMY W SIECI** Interesujemy się treściami, grami i aplikacjami, z których korzystamy. Pytamy i rozmawiamy zamiast tylko kontrolować.
9	**ODKŁADAMY TELEFON, GDY JESTEŚMY RAZEM** Podczas rodzinnej rozmowy, zabawy lub wspólnego wyjścia staramy się być naprawdę obecni.
10	**DOROŚLI TEŻ PRZESTRZEGAJĄ ZASAD** Rodzice dają przykład. Zasady dotyczą całej rodziny i wspólnie je zmieniamy, gdy przestają pasować do naszych potrzeb.

NASZA RODZINNA UMOWA

Podpis dziecka / dzieci

Podpis rodzica / opiekuna

Wskazówka: zasady najlepiej ustalić razem z dzieckiem i dopasować do jego wieku oraz rytmu Waszej rodziny.

ORGANIZATOR KAMPANII SPOŁECZNEJ

TV puls · puls 2 · PULS KIDS