

# Domowe zasady

Rodzicu, ustal z dzieckiem domowe zasady korzystania z komputera i Internetu

## Po co ?

- dla zdrowia i bezpieczeństwa,
- żeby technologie pomagały a nie szkodziły.

## Jak ?

- wspólnie w gronie domowników,
- realistycznie i konkretnie,
- żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika,
- najlepiej je spisać i sprawdzać, czy działają.

## Ustal limit ekranowy

*bo nadmiar szkodzi zdrowiu*

- dla dzieci 6-10 lat do 2-3 godzin,
- dla dzieci 10-12 do 3-4 godzin,
- nastolatkom do 4-5 godzin,
- rodzice też powinni się kontrolować.

## Tylko bezpieczne treści

*bo Internet ma różne oblicza*

- rodzice ustalają z dziećmi z jakich treści mogą korzystać,
- rodzice towarzyszą najmłodszym i instalują programy kontroli rodzicielskiej,
- w domu rozmawia się o zagrożeniach i pozytywnych stronach sieci.

## Przed snem bez ekranów

*bo światło ekranu utrudnia zasypianie i pogarsza sen*

- wszyscy domownicy na godzinę przed snem nie korzystają z urządzeń ekranowych.

## Czas na ruch

*bo ruch jest konieczny dla prawidłowego rozwoju*

- ustalmy czas na aktywności fizyczne; dzieci i młodzież minimum godzinę dziennie,
- dorosłym ruch też dobrze zrobi,
- w ruchu i w czasie posiłków pozostajemy bez telefonu.

