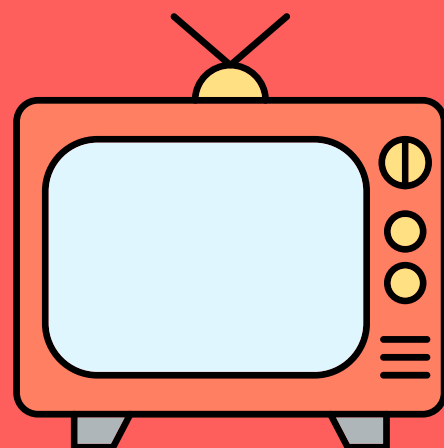



RODZICU! NIE DAJ MI PRZEPAŚĆ W SIECI!

AMERYKAŃSKIE TOWARZYSTWO PEDIATRII
ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA

ZALECENIA EKRAKOWE

- **DO 18 MIESIĄCA ŻYCIA:** BRAK KONTAKTU LUB BARDZO OGRANICZONY; DZIECI MOGĄ KORZYSTAĆ Z EKRAKÓW JEDYNIE Z OSOBĄ DOROSŁĄ (NP. W CELU KRÓTKICH ROZMÓW VIDEO)
- **18-24 MIESIĄC ŻYCIA:** CZAS EKRAKOWY POWINIEN BYĆ OGRANICZONY DO OGLĄDANIA Z OPIEKUNEM KRÓTKICH PROGRAMÓW EDUKACYJNYCH, DOBRANYCH POD WZGLĘDEM TREŚCI I GRAFIKI
- **2-5 LAT:** NIE DŁUŻEJ NIŻ 1 GODZINĘ DZIENNIE; SIĘGAĆ PO SPRAWDZONE APLIKACJE I PROGRAMY
- **6-12 LAT:** DO 2H DZIENNIE





CYFROWY RODZICU CYFROWEGO DZIECKA, PAMIĘTAJ O:

- BYCIU PRZEWODNIKIEM DZIECKA W WIRTUALNYM ŚWIECIE: PYTAJ CO ROBI W SIECI, ROZMAWIAJ O ZAGROŻENIACH, PRYWATNOŚCI ITD.
- DOPASOWANIU TREŚCI DO WIEKU, POZIOMU ROZWOJU, ZAINTERESOWAŃ, WRAŻLIWOŚCI
- BRAKU EKRAŃÓW PRZED SNEM, POGARSZA TO JEGO JAKOŚĆ
- KONTROLI RODZICIELSKIEJ, BLOKADZIE NA NIEODPOWIEDNIE TREŚCI
- ZWRÓCENIU UWAGI, ABY ELEKTRONIKA NIE STAŁA SIĘ NAGRODĄ CZY KARĄ – TO WZMACNIA PRZYWIĄZANIE DO URZĄDZEŃ I WZBUDZA SILNE EMOCJE
- NIE WŁĄCZANIU MULTIMEDIÓW W CZASIE JEDZENIA, MOŻE TO WPŁYWAĆ NA KSZTAŁTOWANIE NIEWŁAŚCIWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

