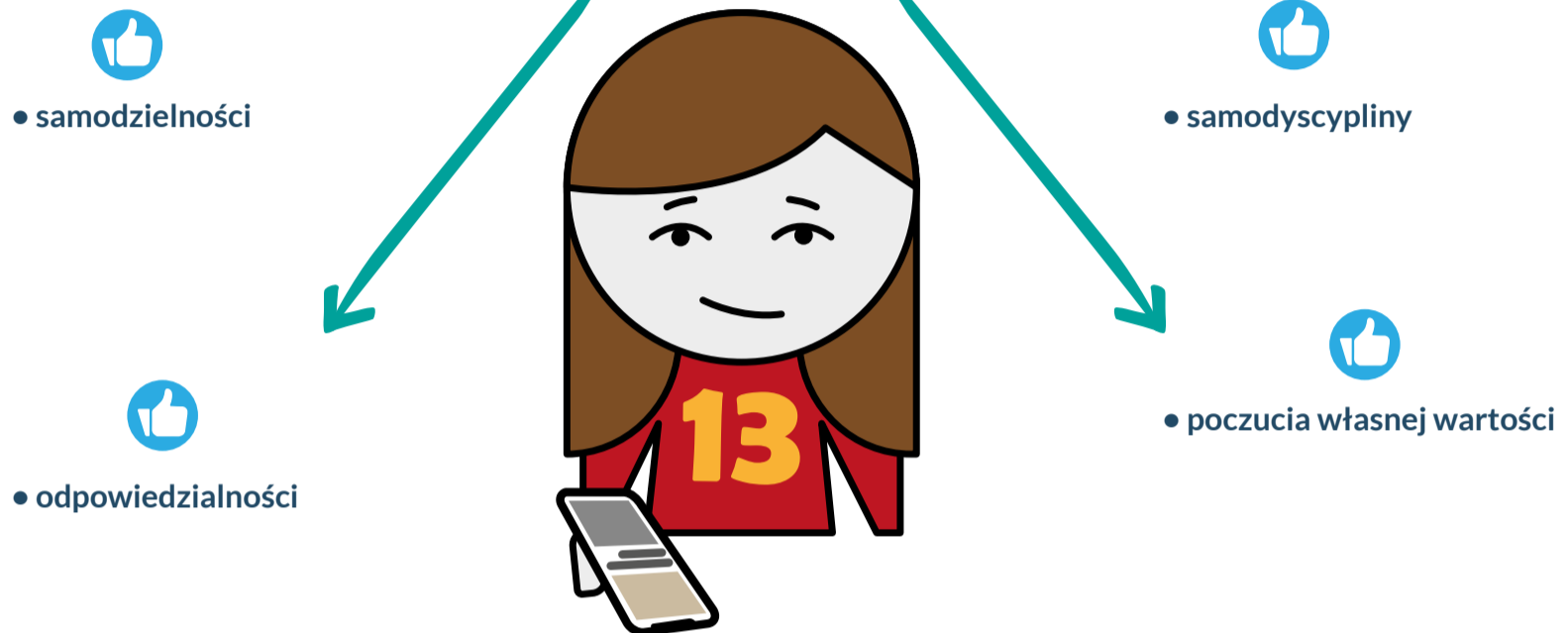


ZANIM DASZ DZIECKU SMARTFONA

Aby dziecko mogło korzystać ze smartfona potrzebuje:

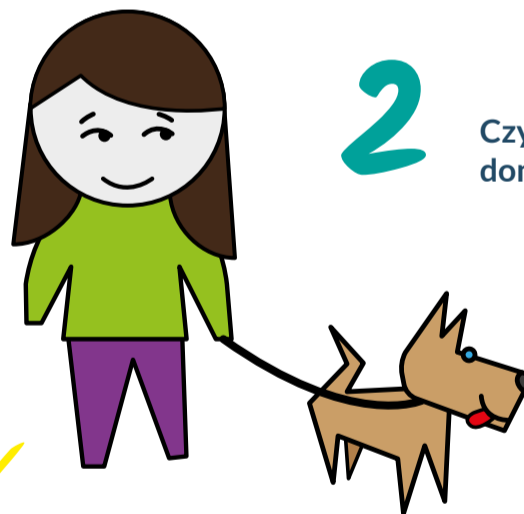


TEST GOTOWOŚCI

4 pytania, które warto zadać dziecku, zanim otrzyma smartfona:



Czy sam pamiętasz o odrabianiu lekcji?



Czy pamiętasz o obowiązkach domowych?

3

Czy samodzielnie budzisz się rano przed pójściem do szkoły?



Czy sam pamiętasz o tym, żeby dbać o codzienną higienę?



ABC KORZYSTANIA ZE SMARTFONA W DOMU

- rodzic ma obowiązek kontrolować korzystanie dziecka ze smartfona – warto korzystać z aplikacji do kontroli rodzicielskiej

- budowanie dobrej komunikacji z dzieckiem



- im później dziecko otrzyma smartfon, tym lepiej

- wspólnie ustalamy konkretne zasady użytkowania

- smartfona nie dajemy dzieciom na własność, ale użyczamy (jak w wypożyczalni)

- pudełko na smartfony - specjalne miejsce, gdzie wszyscy domownicy zostawiają smartfony na czas nauki, odrabiania lekcji, posiłków, wspólnego spędzania czasu i spania

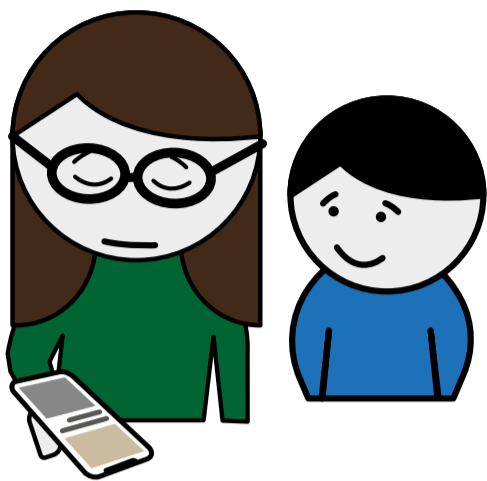


Rodzic nie musi być specjalistą od IT, ale ma być specjalistą od dobrej komunikacji



HIGIENA CYFROWA

- wprowadzenie ograniczeń czasowych dla wszystkich



Dzieci widzą, ile czasu spędzamy przed ekranem telefonu i komputera. Dorosły musi być świadomy, ile czasu i kiedy spędza przed smartfonem.

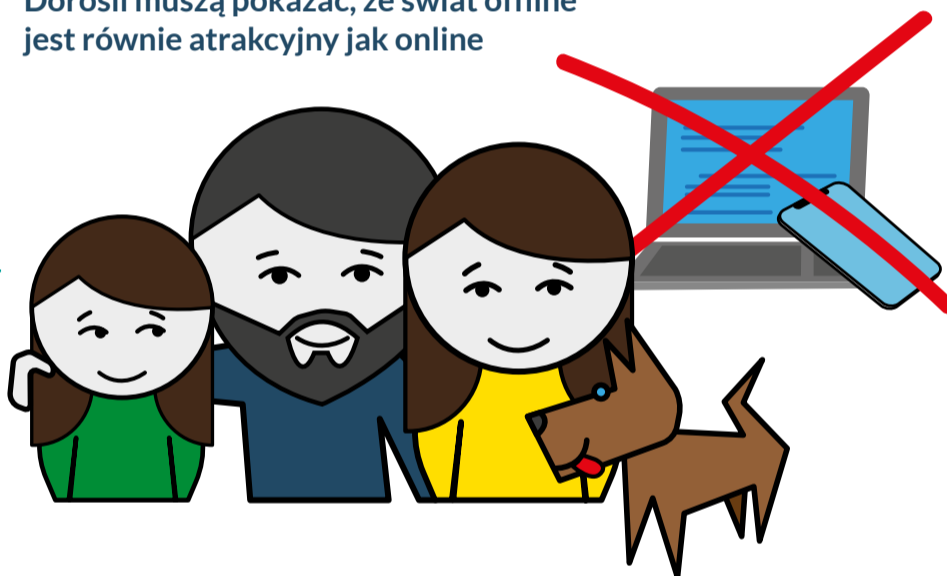


Warto korzystać z aplikacji sprawdzających czas korzystania ze smartfona.

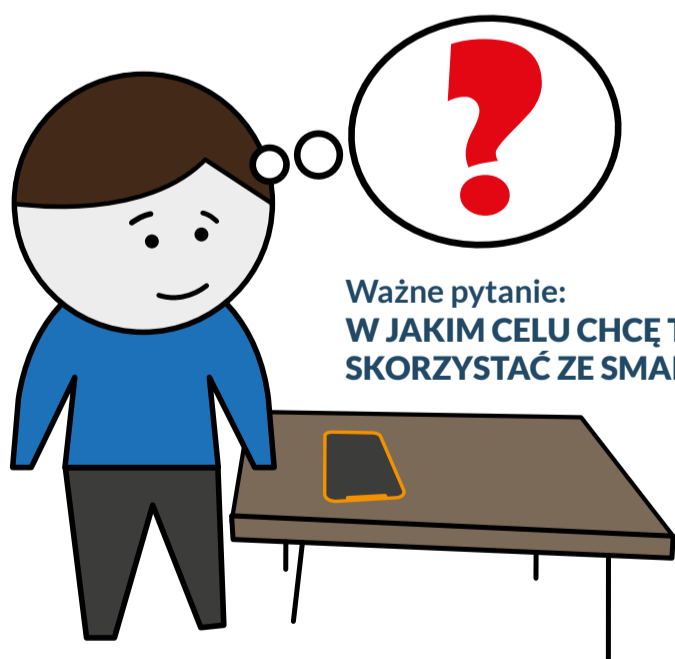
- sypialnia to strefa wolna od światła wirtualnego



- wprowadzenie stałych punktów dnia offline: Dorosły muszą pokazać, że świat offline jest równie atrakcyjny jak online

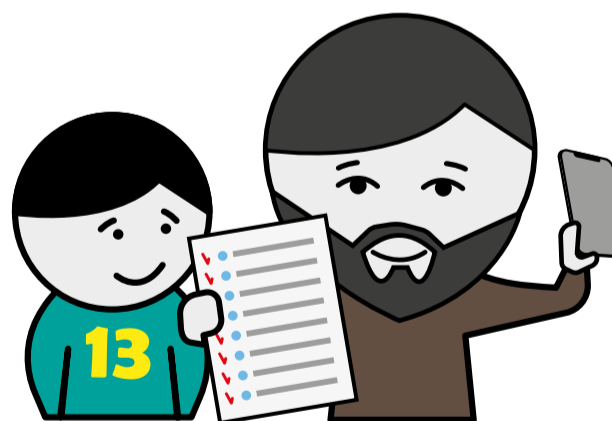


- intencjonalne korzystanie z urządzeń elektronicznych

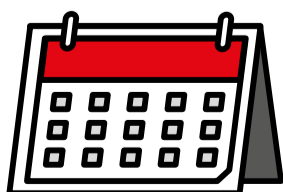


Ważne pytanie:
**W JAKIM CELU CHCĘ TERAZ
SKORZYSTAĆ ZE SMARTFONA?**

- jasne zasady dla wszystkich



Rodzicu pamiętaj!
Dorosły to drogowskaz, pomagający poruszać się dziecku po świecie. Także wirtualnym.



- stworzenie harmonogramu czasu offline dla wszystkich członków rodziny
 - dziennie: np. posiłki bez telefonu
 - tygodniowo lub miesięcznie: np. 1 dzień offline w miesiącu lub tygodniu
 - rocznie: np. wakacyjny wyjazd bez smartfona

