

Zasady korzystania z „ekranów”

Zasada I

Ogranicz czas przed ekranem

do 2 roku życia – zero ekranów

od 2 lat do 5 lat – 1 godzina

od 6 lat do 12 lat – 2 godziny

od 13 lat – 4 godziny

Zasada II

Nie korzystaj z ekranów przynajmniej 1 h przed snem

Zasada III

Odlóż ekrany przy posiłku

Zasada IV

Ogranicz korzystanie z ekranów podczas podróży

Zasada V

Odlóż i wyłącz ekrany na noc

Zasada VI

Spędzaj czas z dziećmi aktywnie bez ekranów

Baw się w gry i zabawy bez ekranów