

KAMPANIA "DOMOWE ZASADY EKRANOWE"



Media ekranowe używane świadomie i z umiarem mogą stanowić atrakcyjny element życia dzieci i młodzieży oraz życia rodzinnego. Jednak nadmiar ekranów może mieć negatywny wpływ na rozwój i zdrowie dzieci. W ostatnich latach na jedno z najpoważniejszych zagrożeń związanych z nowymi technologiami wyrasta właśnie nadużywanie urządzeń ekranowych. Coraz częściej diagnozowane są przypadki regularnego uzależnienia od sieci u coraz młodszych dzieci.

Nadużywanie ekranów jest szkodliwe dla wzroku, może obniżać jakość snu, negatywnie wpływa na rozwój mózgu i rozwój mięśni dłoni. Bezpiecznemu korzystaniu z ekranów poświęcono najnowsza akcję społeczną „**Domowe Zasady Ekranowe**”.

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami towarzyszącymi akcji.

Materiały kampanii:

[**Domowe Zasady Ekranowe | Łukasz Wojtasik, FDDS | DBI2020**](#)

Artykuły:

[**Domowe Zasady Ekranowe**](#)

[**Ustalamy Domowe Zasady Ekranowe**](#)

[**Dlaczego rodzice udostępniają dzieciom urządzenia ekranowe?**](#)

[**Kiedy zasady nie działają**](#)

[**Rola rodziców w ochronie nastolatków przed problematycznym używaniem internetu**](#)

[**Czy moje dziecko nadużywa internetu?**](#)

[**Moje dziecko nadużywa sieci - co robić?**](#)

[**Wpływ nadużywania sieci na rozwój mózgu dziecka**](#)

[**Pokaż dziecku pozytywny internet**](#)

[**Najważniejsza jest relacja, czyli jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo w sieci**](#)

FDDS dla rodziców, gdzie można znaleźć wiele materiałów na stronie

[**www.rodzice.fdds.pl**](http://www.rodzice.fdds.pl)

Zachęcamy do zapoznania się ze wszystkimi materiałami.

