

# KAMPANIA "DOMOWE ZASADY EKRAKOWE"



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.

