

ZASADY EKRANOWE



Ustal tygodniowy bank minut.



**Zbuduj plan korzystania z urządzeń dla siebie i dziecka.
Pamiętaj, że jesteś wzorem!**



Ustal dni BEZ korzystania (zamiast ustalać czas na każdy dzień).



**Zamień content czyli pokazuj atrakcyjne gry i aktywność.
Ważne CO dziecko robi przed ekranem, a nie ILE czasu spędza. Znaj ofertę rynkową.**



Negocjuj i ustal kompromis. Zakazy i nakazy przyniosą odwrotny skutek.



Realizuj ustalenia od razu, nie odraczaj. Bądź konsekwentny w decyzjach.



Bądź atrakcyjny i konkurencyjny – ze swoimi propozycjami spędzania wolnego czasu.