



Safe Kids Project

by Rodoula Kaftaki



Συσκευή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Κινητό							
Tablet							
Η/Υ – Laptop							
Τηλεόραση							

Συμβουλές για μια υγιή σχέση με την τεχνολογία

- Κάντε την **ψηφιακή παιδεία οικογενειακή υπόθεση**: συζητήστε με το παιδί για τους **διαδικτυακούς κινδύνους** και ανακαλύψτε τα μυστικά της **ψηφιακής ασφάλειας**.
- Χρησιμοποιείτε **χρονόμετρο** ή **ξυπνητήρι** για να τηρούνται οι χρόνοι οθόνης.
- **Όχι οθόνη πριν το σχολείο!** Η χρήση οθόνης **έπεται πάντα** της σχολικής μελέτης!
- Εξασφαλίστε στο παιδί επαρκές **ύπνο**, **σωματική άσκηση**, **κοινωνικές εκδηλώσεις**, **χρόνο για παιχνίδι**, **ευκαιρίες για συναναστροφή με συνομήλικους** και **σωστή διατροφή!**
- **Όχι οθόνη την ώρα του φαγητού και 2 ώρες πριν τον ύπνο!**
- Προτιμήστε **ενσύρματη σύνδεση** και **μεγάλη οθόνη**. Προτιμήστε τον **υπολογιστή** από τις ασύρματες συσκευές κινητό ή tablet.
- Οι ηλεκτρονικές συσκευές **δεν είναι babysitters!** Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για να **ηρεμήσει το παιδί**, για **παρηγοριά**, για **τιμωρία** ή για **ανταμοιβή**.
- **Day Off**: ορίστε μια μέρα χωρίς οθόνες και ανακαλύψτε **Screen Free - Δραστηριότητες** όπως την εποχή που δεν υπήρχαν ηλεκτρονικές συσκευές.

Υπογραφές

