- Określ strefy w domu bez elektroniki, np.: kuchnia, jadalnia, łazienka.
- Zadbaj, by dziecko zasypiało bez sprzętu elektronicznego przy łóżku (by nic nie prowokowało go do aktywności, ale też ze względu na promieniowanie i wybijający sygnał dźwiękowy, gdy przychodzą wiadomości), warto umówić się, że wszyscy domownicy na wieczór odkładają np. swoje smartfony zawsze w jedno, przeznaczone do tego celu miejsce.
- Pamiętaj, że dostęp do urządzeń typu telefon komórkowy, tablet czy komputer, nie może być ani karą ani nagrodą - podnosi to bowiem wartość tego typu urządzeń oraz ich atrakcyjność w oczach dzieci.
- W ciągu dnia uwzględniaj inne atrakcyjne możliwości spędzania czasu wolnego. Zachęcaj do spontanicznej zabawy, czytania książek, aktywności na powietrzu. Nie zapominaj o zaletach wspólnych, rodzinnych rozmów, gier planszowych, spacerów, wyjazdów.

POMOCNE ADRESY:

www.**mamatatatablet**.pl
„Mata, tata, tablet"

www.**safeinternet**.pl

www.**dyzurnet**.pl

www.**helpline**.org.pl

www.**kidprotect**.pl

www.**dzieckokrzywdzone**.pl

www.**cieciaki**.pl