

EKRANOWY

KODEKS DOMOWY

Nasze domowe zasady ekranowe i nie tylko:



-
-
-
-
-
-
-
-
-

Szkolenie dla MONTESSORI BOLECHOWICE

-
-



podpisy domowników





edukacja emocjonalna
cyfrowy **dobrostan**

Zadbaj o higienę cyfrową

1. **Odkładaj** smartfon po przyjsciu do domu
2. Kontroluj czas przed ekranem (telefon, komputer, tablet, TV)
3. **Nie używaj** urządzeń ekranowych przy jedzeniu
4. **Wyłącz** dźwięk powiadomień w telefonie
5. **Wyłącz** powiadomienia dla grup Whatsuppowych
6. **Planuj** czas bez Internetu / offline (detoks cyfrowy)
7. Szukaj aktywności poza siecią
8. **Zadbaj o zdrowy sen**
9. Nie używaj urządzeń ekranowych 2h przed snem
10. **Wyrzuć** smartfon z sypialni i kup sobie budzik
11. Odpoczywaj, relaksuj się, uprawiaj aktywność fizyczną
12. **Ćwicz** uważność i skupienie
13. **Dbaj o relacje w realnym świecie**
14. **Dbaj** o prywatność w sieci i korzystaj z sieci bezpiecznie
15. Nie rób wielu rzeczy na raz - skup się na jednej rzeczy
16. **Pisz** odręcznie
17. Częściej czytaj materiały drukowane, książki, gazety
18. Nie zastępuj czynności aplikacjami - **trenuj** mózg i pamięć
19. **Ruch jest na wagę złota**
20. **Wyloguj** się czasem...

W wieku 5-17 lat potrzebne jest **minimum 60** minut różnorodnego **wysiłku** dziennie. Dodatkowo 5 razy w tygodniu powinno się wykonywać przez pół godziny bardziej intensywny wysiłek.

Aktywność ruchowa jest potrzebna osobom w każdym wieku. Ćwiczenia fizyczne działają nie tylko na ciało, ale również umysł i zdolności społeczne. Aktywność usprawnia działanie wszystkich narządów wewnętrznych: poprawia oddychanie, krążenie, trawienie i metabolizm, wzmacnia układ mięśniowy oraz kostny, przeciwdziała wadom postawy, ćwiczy koordynację ruchów, doskonali równowagę.

Ruch rozwija nie tylko ciało, ale również umysł i zdolności społeczne. Wytyczne WHO.

O higienie cyfrowej, bezpieczeństwie w sieci oraz wytycznych WHO możesz przeczytać również na naszej stronie

