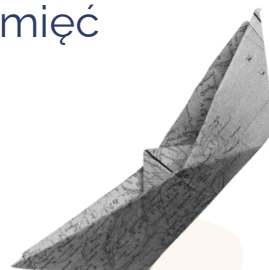


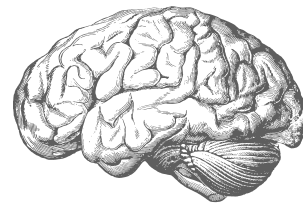
Kodeks Ekranowy



Zasady higieny cyfrowej

1. **Kontroluj** czas przed ekranem
2. **Odkładaj** smartfon po przyjsciu do domu
3. **Wyrzuć** smartfon z sypialni i kup sobie budzik!
4. **Wyłącz** dźwięk powiadomień w telefonie
5. **Wyłącz** powiadomienia dla grup whatsappowych, które nie są dla Ciebie krytyczne
6. **Zablokuj** powiadomienia z portali informacyjnych w telefonie
7. Nie rób wielu rzeczy na raz - skup się na jednej rzeczy
8. **Nie używaj** urządzeń ekranowych przy jedzeniu
9. **Planuj** czas bez Internetu / offline (detoks cyfrowy)
10. Szukaj zainteresowań poza siecią
11. **Zadbaj** o zdrowy sen
12. Nie używaj urządzeń ekranowych 2h przed snem
13. Odpoczywaj, relaksuj się, uprawiaj aktywność fizyczną
14. **Ćwicz** uważność i skupienie
15. **Dbaj** o relacje w realu
16. **Dbaj** o prywatność w sieci i korzystaj z sieci bezpiecznie
17. Nie zastępuj czynności aplikacjami - **trenuj** mózg i pamięć
18. **Wyloguj** się czasem...





edukacja emocjonalna
cyfrowy **dobrostan**

Kodeks ekranowy

Nasze domowe zasady ekranowe:

-
-
-
-
-
-
- Szkolenie dla MONTESSORI BOLECHOWICE
-
-
-

podpisy domowników

