



Zdrowe nawyki ekranowe

- ☐ Rozmawiam o zagrożeniach online
- ☐ Ustalam z dzieckiem zasady korzystania z urządzeń
- ☐ Tworzę “strefy bez ekranów” w domu
- ☐ Proponuję alternatywne formy spędzania czasu wolnego
- ☐ Ograniczam czas przed ekranem, zwłaszcza wieczorem
- ☐ Używam aplikacji do kontroli rodzicielskiej