

SKAITMENINĖS HIGIENOS TAISYKLĖS



Jei norite, kad jūsų vaikas būtų visapusiškai sveikas ir laimingas **YRA SVARBU:**

- ◆ kad vaikas valgytų be ekrano,
- ◆ būtų migdomas patalpoje be ekranų,
- ◆ žinotų, jog namuose yra nustatytos ekranų naudojimo taisyklės,
- ◆ per parą ekranais naudotųsi ribotą laiką priklausomai nuo amžiaus*,
- ◆ matytų ekrano taisyklių besilaikančius tėvus,
- ◆ negautų ekrano kaip nuraminimo ar apdovanojimo priemonės,
- ◆ ekranas nebūtų duodamas vaikui, kad netrukdytų tėvams,
- ◆ kuo daugiau bendrautų gyvai, reguliariai būtų gryname ore, aktyviai judėtų bei užsiimtų įvairia mėgstama veikla.

*

	VAIKO AMŽIUS		
	0-1 m.	2-5 m.	6-7 m.
Ekrano laikas per parą	-	1 val.	2 val.
Komentariai ir pastabos	griežtai nerekomenduojama	geriau jokio ekrano	laisvalaikiui ir pramogoms - iki 1 val., bendras ekrano laikas - ne daugiau 2 val.

Taisyklės sukurtos įgyvendinant probleminio medijų naudojimo socialinę riziką patiriančiose šeimose prevencijos projektą „Nepaskęsk internete“

Vykdytojas:



Partneriai:



Finansuotojas:



Išsami informacija: www.vaikasinternete.lt