

ŠEIMOS PLANAS

Sukurti šeimos ekranų naudojimo planą visiems namų nariams. Planas turėtų turėti pagrindines taisykles, kaip jūsų vaikai turėtų naudoti ekranus. Jame turėtų būti aiškios gairės, kiek laiko leidžiate vaikui praleisti prie įrenginio, kada ir kur įrenginys yra priimtinas, ir kiek aktyviai dalyvaujate vaiko ekrano laike.

- Kontroliuokite naudojimą
- Kalbėkitės su savo vaikais
- Stebėkite naudojimą
- Psichosocialinės pasekmės
- Organizuokite veiklas

