

Декалог за безопасно и здравословно използване на екрани в детска и юношеска възраст



العربية
български
English
Français
Română

Къде.

Вкъщи, на компютъра, на конзолата..., по-добре на общодостъпно място.



Какво.

Достъп, съдържание, игри..., подходящи за възрастта и развитието на всяко момче и момиче.



С уважение.

Винаги отбелязвайте и препращайте изображения и информация с разрешение. Помислете с кого споделяте.



За какво.

Използвайте екраните и интернет с конкретна цел, а не от скука.



Неподходяща употреба.

Отбележете възможни визуални последици, изолация, заседнал начин на живот, проблеми с вниманието...



Кога.

Спазване на времето за сън, взаимоотношения, учене, други игри...



Как.

Грижа за неприкосновеността на личния живот и личната интимност. Защита на личните данни, информация и изображения.



Колко.

Живейте с тях, а не за тях. Съгласувайте времето за използване.



Алтернативи.

Предлагайте различни форми на прекарване на свободното време, извършвайте дейности заедно със семейството.



Винаги.

Диалог, изслушване, задаване на въпроси и зов за помощ. Разсъждавайте върху примера, който се дава в семейството.

