

DESATORO NA CHLADNIČKU

— STRUČNÉ A ÚDERNÉ ZÁSADY —



1

MOBIL NIE JE CUMLÍK:

Nepoužívajte obrazovku na utíšenie hnevu, plaču alebo nudy.



2

KRIK MOBIL NEPRINESIE:

Ak dieťa plačom získa telefón, učí sa, že krik funguje.



3

ČO OČI NEVIDIA, TO NELÁKA:

Schovajte mobily z dohľadu na určené miesto (napr. do „garáže“ na polici).



4

PRAVIDLÁ DRŽIA OBAJA RODIČIA:

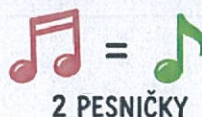
Ak ocko dovoľí to, čo mamka zakáže, dieťa stratí istotu.



5

ČAS SA MERIA ROZPRÁVKAMI:

Deti nepoznajú hodiny. Dohodnite sa na „dve pesničky“ alebo „jeden diel“.



6

NAJPRV REALITA, POTOM OBRAZOVKA:

Mobil prichádza na rad až po jedle, uprataní hračky či pobyte vonku.



7

ŽIADNE MODRÉ SVETLO PRED SPANÍM:

Všetky obrazovky vypnite minimálne hodinu pred spaním.



8

ZDIEĽAJTE ZÁŽITOK:

Sledujte obsah spolu s dieťaťom a rozprávajte sa o tom, čo vidí.



9

PONÚKNITE MOSTÍK DO REALITY:

Po vypnutí mobilu hneď zapojte dieťa do spoločnej aktivity (napr. varenie, stavanie lega).



10

IDEM PRÍKLADOM:

Ak rodič nepustí mobil z ruky, dieťa bude robiť presne to isté.



MENEJ OBRAZoviek, VIAC SKUTOČNÝCH SPOLOČNÝCH CHVÍĽ!

