

**Zasady bezpiecznego używania telefonu przez dzieci  
porady dla dzieci**

1. Nie używaj telefonu podczas posiłku z rodziną czy znajomymi.
2. Nie graj w łóżku przed snem.
3. Wyciszaj dzwonek i nie używaj telefonu na zajęciach, w kinie, na koncercie itp.
4. Nie korzystaj z telefonu przemieszczając się.
5. Nie pożyczaj innym telefonu tak, że go nie widzisz.
6. Nie wysyłaj obraźliwych słów, obrazków czy zdjęć do innych.
7. Nie rób sobie nagich zdjęć.
8. Nie używaj telefonu pod prysznicem i w wannie.
9. Nie odbieraj połączeń od numerów, których nie ma w książce. Poinformuj rodzica o nieznanym numerze!

**Zasady bezpiecznego używania telefonu przez dzieci  
porady dla rodziców**

1. Ustal z dzieckiem godziny używania telefonu.
2. Ustal stałe miejsce przechowywania telefonu, które będzie także używane w ciągu dnia. Najlepiej z dostępem do ładowarki.
3. Jeśli zabawa na telefonie staje się przyczyną kłótni, rozdrażnienia, agresywnego lub nerwowego zachowania i zwracanie uwagi nie działa – ustal dłuższą przerwę.
4. Aby chronić oczy, jednorazowa zabawa nie może trwać dłużej niż 30 minut. Potem musi nastąpić przerwa na inne aktywności i po 30 minutach możemy wrócić do telefonu.
5. Ogranicz liczbę gier na telefonie, w zależności od wieku od 1-5.
6. Ustal aplikacje, które mogą być zainstalowane na telefonie:
  - użytkowe: dysk i kalendarz Google, komunikator WhatsApp lub Messenger,
  - rozrywkowe (Musically, Instagram, Facebook, Snapchat) – zapoznaj się z nimi i ustal warunek konieczny – przyjęcie do znajomych.
7. Ustal konsekwencje łamania zasad (rozmowa przede wszystkim).
8. Bądź wiarygodny w tym co mówisz i sam robisz – przykład idzie z góry!