

SPOSOBY CODZIENNYCH ROZWIĄZAŃ

WGRAJ SIĘ

1 **#Potrzebuję twojej czułości.** Mów mi, że mnie kochasz i że jestem dla Ciebie ważną osobą.



2 **#Spędzaj ze mną swój wolny czas** – najlepiej w sposób aktywny.

3 **#Potrzebuję jasnych i prostych zasad dotyczących korzystania z urządzeń cyfrowych w domu i poza nim.** Stwórzmy je razem. Pamiętaj, aby nasze ustalenia dotyczyły nie tylko mnie, lecz także i Ciebie.



4 **#Sprawdzaj, do czego używam telefonu, tabletu i komputera** i pomagaj mi odpowiedzialnie z nich korzystać.

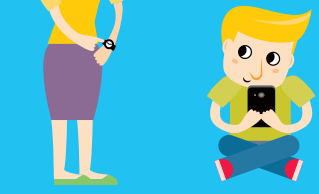


5 **#Pokaż mi, że można zasypiać bez telefonu komórkowego.** Przed zaśnięciem porozmawiaj ze mną albo poczytaj mi książkę.

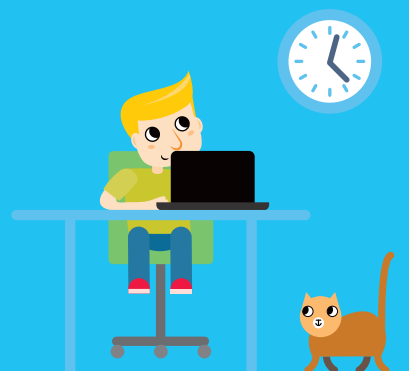


6 **#Zanim zaczniemy wspólny posiłek, wszyscy odłóżmy telefony na bok,** żebyśmy mogli porozmawiać o tym, co się u nas wydarzyło.

7 **#Dbaj o to, bym korzystała/korzystał z urządzeń cyfrowych maksymalnie 40 minut dziennie.**



8 **#Pokaż mi, jak można wykorzystywać internet, telefon czy tablet do nauki.**
#Jeśli ograniczasz mi dostęp do tych urządzeń, zadбай o to, aby dać mi coś w zamian.



10 **#Co jakiś czas zaplanujmy wspólne bycie ze sobą bez urządzeń cyfrowych.**



12 **#Kiedy razem spędzamy wolny czas w domu, nie używajmy urządzeń cyfrowych lub róbmy to tylko wtedy, kiedy jest taka potrzeba.**

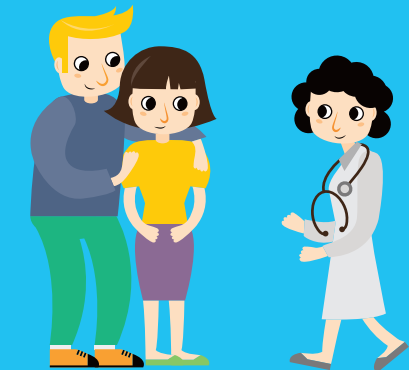
13 **#Wprowadźmy zasadę, że kiedy coś robimy, odkładamy telefon poza zasięg naszego wzroku.**



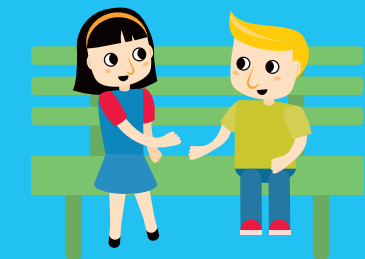
14 **#Jeśli sobie nie radzę ze zbyt częstym korzystaniem z urządzeń cyfrowych, pomóż mi znaleźć osobę, która mi pokaże, jak rozwiązać ten problem.**

9 **#Wyznacz konkretne godziny, kiedy mogę korzystać z komputera czy telefonu komórkowego.** Pamiętaj, aby być konsekwentnym.

15 **#Pojedź ze mną na wakacje i niezależnie od tego, czy masz zasięg, spędźmy czas wspólnie, bez telefonów.**



16 **#Bądźmy dla siebie wsparciem, kiedy ktoś z naszej rodziny, z powodu nadmiernego używania mediów cyfrowych, znajdzie się pod opieką specjalistów.**



17 **#Kiedy się spotykamy, porozmawiajmy ze sobą.** To lepsze niż wysyłanie SMS-ów i używanie portali społecznościowych.

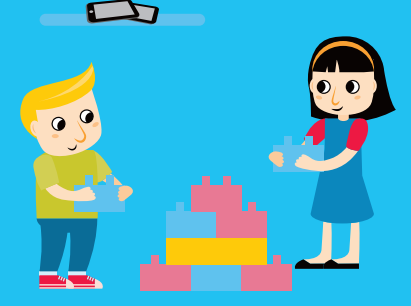


18 **#Daj mi przykład, że wolne chwile, w autobusie czy w tramwaju, można spędzać bez telefonu, np. z ciekawą książką.**

19 **#Naucz mnie, że zamiast telefonu mogę trzymać w ręku coś innego, czym mogę się bawić, kiedy się nudzę.**



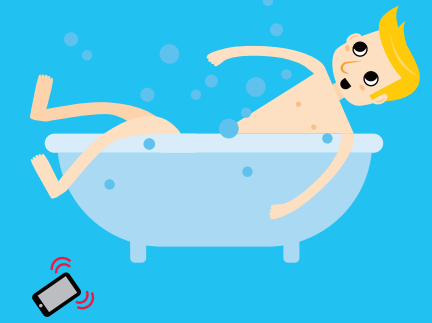
20 **#Wprowadźmy zasadę „rób jedną rzecz na raz”** – kiedy pracujemy albo się bawimy urządzeniami cyfrowymi odkładajmy na półkę.



21 **#Nauczmy się wyłączać automatyczne powiadomienia o SMS-ach.** To one sprawiają, że z ciekawości sięgamy po telefon.



22 **#Odpisujmy na SMS-y oraz oddzwaniajmy wtedy, kiedy to zaplanujemy.** To my zarządzamy telefonem, a nie on nami.



23 **#Ustalmy godziny, w których odpoczywamy.** Wtedy bezwzględnie wyłączamy telefony i nie korzystamy z internetu.



24 **#Wymyśl dla mnie inne nagrody niż te, które odnoszą się do możliwości dłuższego korzystania z telefonu, tabletu czy komputera.**



2023



STYCZEŃ	LUTY	MARZEC	KWIECIEŃ	MAJ	CZERWIEC	LIPIEC	SIERPIEŃ	WRZESIEŃ	PAŹDZIERNIK	LISTOPAD	GRUDZIEŃ
PON WT ŚR CZW PT SOB NIEDZ 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	PON WT ŚR CZW PT SOB NIEDZ 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	PON WT ŚR CZW PT SOB NIEDZ 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	PON WT ŚR CZW PT SOB NIEDZ 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	PON WT ŚR CZW PT SOB NIEDZ 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	PON WT ŚR CZW PT SOB NIEDZ 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	PON WT ŚR CZW PT SOB NIEDZ 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	PON WT ŚR CZW PT SOB NIEDZ 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	PON WT ŚR CZW PT SOB NIEDZ 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	PON WT ŚR CZW PT SOB NIEDZ 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	PON WT ŚR CZW PT SOB NIEDZ 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	PON WT ŚR CZW PT SOB NIEDZ 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31