

# Способи належної практики

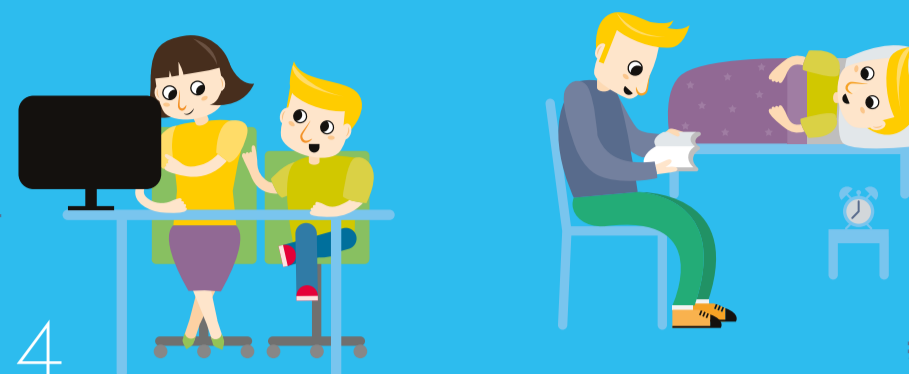
# WGRAJ SIĘ

1 #Мені потрібна твоя ніжність. Скажи мені, що любиш мене і що я важливий(а) для тебе.



2 #Проведи час зі мною - бажано активним способом.

3 #Мені потрібні чіткі та прості правила використання пристроїв у будинку та поза ним. Давай створимо їх разом. Пам'ятай, що наші угоди стосуються не тільки мене, але і тебе.



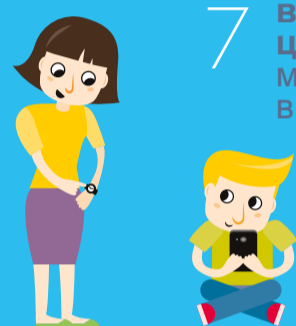
4 #Перевір, для чого я використовую телефон, планшет, комп'ютер, і допоможи мені відповідально підходити до їх використання.

5 #Покажи мені, що можна засинати без мобільного телефону. Перед сном поговори зі мною або почитай мені книгу.

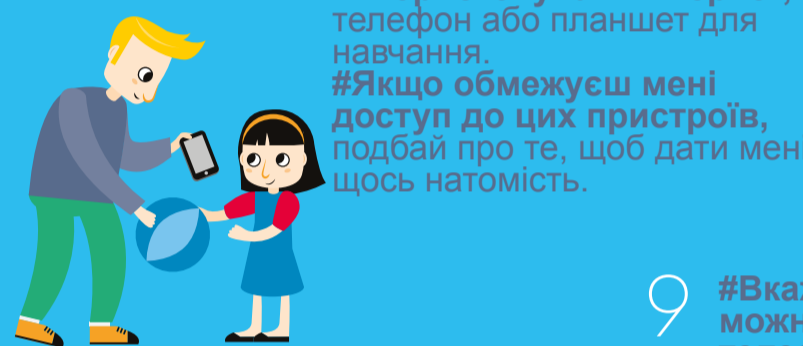


6 #Перш ніж ми почнемо нашу трапезу, давай відкладемо телефони, щоб поговорити про те, що у нас відбулося.

7 #Стеж за тим, щоб використовувати цифрові пристрої максимум 40 хвилин в день.



8 #Покажи мені, як можна використовувати інтернет, телефон або планшет для навчання. #Якщо обмежуєш мені доступ до цих пристроїв, подбай про те, щоб дати мені щось натомість.



9 #Вкажи час, протягом якого можна користуватися телефоном або комп'ютером. Не забувай бути послідовним(ою).



10 #Час від часу плануй бути зі мною без цифрових пристроїв.



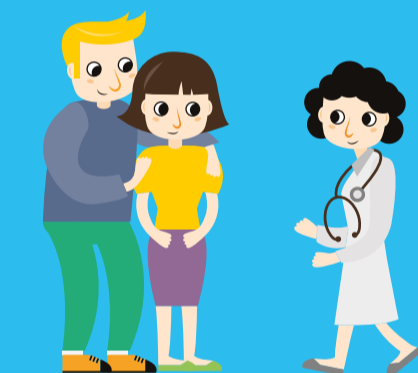
12 #Коли ми проводимо вільний час разом вдома, давай не будемо користуватися цифровими пристроями або робити це лише за потреби.

13 #Давай введемо правило, що, коли ми щось робимо, ми прибираємо телефон геть з очей.



14 #Якщо у мене виникають проблеми з використанням моїх цифрових пристроїв, допоможи мені знайти когось, хто може показати мені, як вирішити цю проблему.

15 #Поїдь зі мною у відпустку, і незалежно від того, чи є у тебе зв'язок чи ні, давай проведемо час разом, без телефону.



16 #Давай підтримаємо один одного, коли хтось із нашої родини із-за надмірного використання цифрових медіа опиниться під наглядом фахівців.

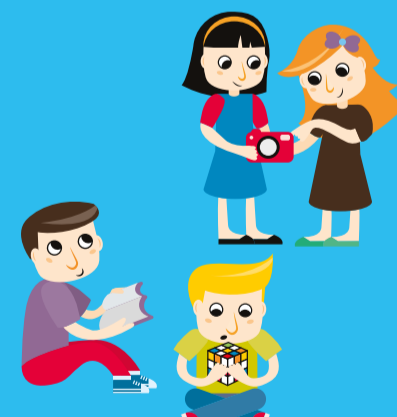


17 #Коли ми зустрічаємося, давай розмовляти один з одним. Це краще, ніж листуватися по смс і користуватися соціальними мережами.



18 #Покажи мені, що вільний час у трамваї чи автобусі можна провести без телефону, наприклад, з цікавою книгою.

19 #Навчи мене, що замість телефону я можу тримати в руці щось інше, чим можна грати, коли мені нудно.



20 #Впровадь принцип "роби одну справу за раз", коли ми працюємо або граємо - відкладаємо цифрові пристрої в сторону.



21 #Давай навчимося відключати автоматичні повідомлення, саме вони змушують нас з цікавості тягнутися до телефону.



22 #Відповідаємо на повідомлення і передзвонуємо, коли це заплановано. Це ми керуємо телефоном, а не він нами.



23 #Давай встановимо години, в які ми відпочиваємо, тоді ми повністю відключаємо телефони і не користуємося інтернетом.



24 #Придумай для мене інші нагороди, крім тих, які пов'язані з можливістю довше користуватися телефоном, планшетом



2023

Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень
PON WT SR 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 SR 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 SR 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 SR 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 SR 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 SR 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 SR 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 SR 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 SR 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 30 31	PON WT SR 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 SR 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 SR 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

