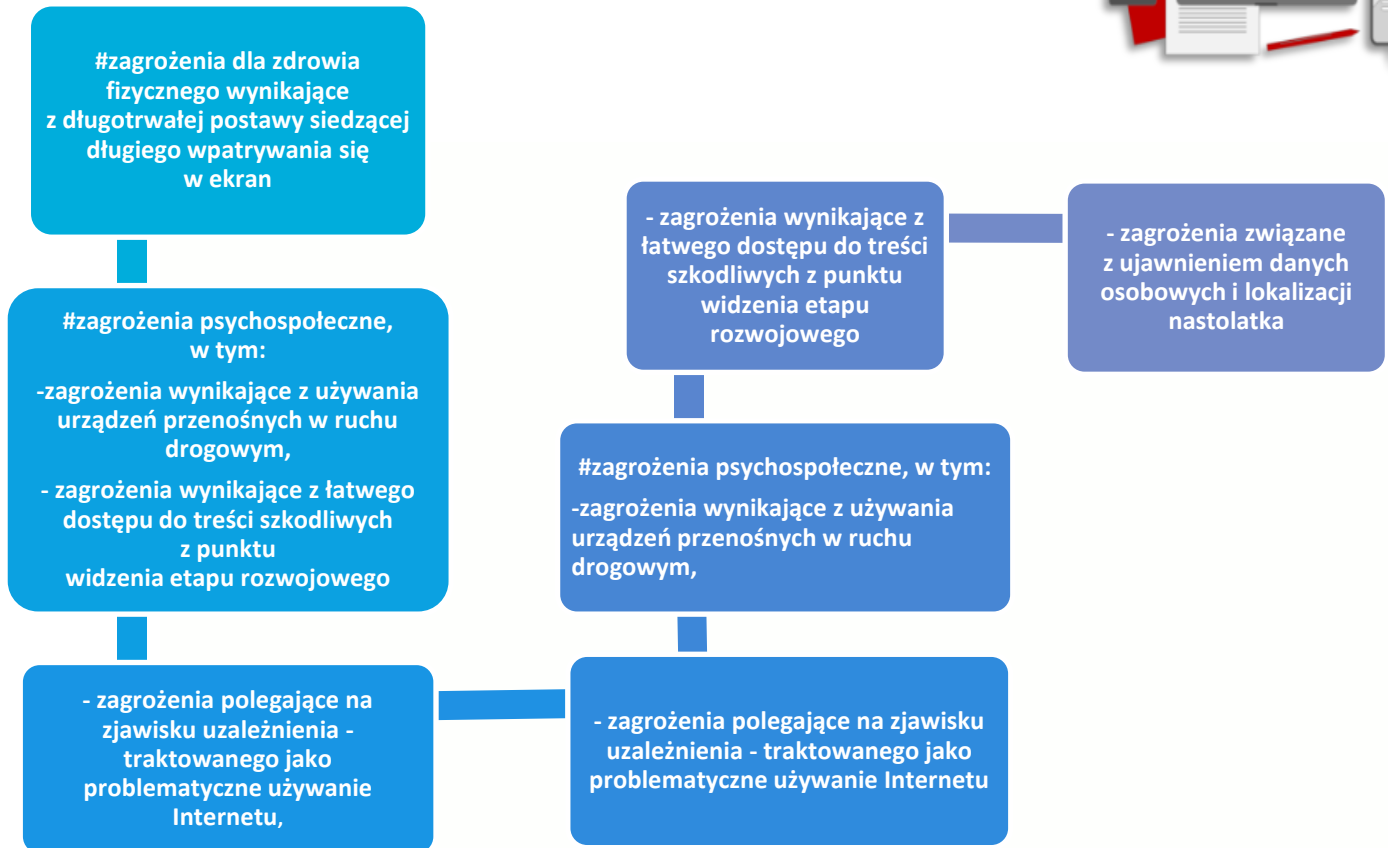




# UZALEŻNIENIE OD SMARTFONÓW, TABLETÓW I KOMPUTERÓW PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ

**Korzystanie z urządzeń elektronicznych przez dzieci i młodzież wskazuje na kilka głównych typów ryzyka:**



## Rekomendacje co do ilości czasu korzystania z urządzeń elektronicznych

#dzieci w wieku od 2 do 4 lat czas przed ekranem zawsze pod kontrolą osoby dorosłej nie powinien przekraczać 1 godziny dziennie,

#dzieci w wieku od 5 do 17 lat czas przed ekranem nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie,



**Rodzice powinni ustalić realistyczne zasady i ograniczenia dotyczące czasu wolnego spędzanego przez dzieci przed ekranem - kształtować prawidłowe nawyki!**

**Czas wolny - poza nauką (w tym lekcje online) i pracą - spędzany przed ekranem powinien być limitowany!**