

Z przyjemnością informujemy, iż rozpoczynamy Kampanię Edukacyjną pt. „MNIEJ EKRANU - WIĘCEJ DZIECKA”. Kampania będzie trwała od grudnia 2020 r. do grudnia 2021 r.

Celem Kampanii jest nauka pozytywnego i zdrowego używania ekranów oraz ochrona tysięcy młodych ludzi przez takimi zaburzeniami jak: uzależnienia, niepokoje, lęki, nadpobudliwość, trudności edukacyjne, trudności społeczne i wiele innych.

Dziękujemy Pani Prezydent Miasta Zabrze – Małgorzacie Mańka-Szulik – za objęcie Kampanii honorowym patronatem.

Dziękujemy również: Dziennikowi Zachodniemu, Głosowi Zabrze i Rudy Śląskiej, Nowinom Zabrzeńskim, Telewizji Zabrze, Centrum Informacji Kulturalnej oraz Radio Silesia za patronat medialny nad Kampanią.

Zapraszamy do współpracy.



MNIEJ EKRANU WIĘCEJ DZIECKA

KAMPAANIA EDUKACYJNA

POD HONOROWYM PATRONATEM
PREZYDENTA MIASTA ZABRZE
MAŁGORZATY MAŃKI-SZULIK

➤ USTAL ZASADY KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH

Ustal limit czasu korzystania pamiętając
o zasadzie
zero ekranu dla dzieci do 2 roku życia.
Zwróć uwagę na treści, strony i aplikacje, do
których ma dostęp Twoje dziecko.



➤ STOSUJ PROGRAMY KONTROLI RODZICIELSKIEJ

Zainstaluj na urządzeniach ekranowych,
z których korzysta dziecko, blokady
i programy kontroli rodzicielskiej.



➤ ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM

Rozmawiaj o możliwościach, jakie daje Internet
oraz o niebezpieczeństwach, jakie się z nim wiążą.
Naucz dziecko szacunku do innych (np. wyrażania
w kulturalny sposób swoich opinii
i poglądów) oraz siebie (np. dbania o swój
wizerunek w sieci) podczas korzystania
z urządzeń ekranowych i Internetu.



➤ DBAJ O BALANS

Zadbaj o aktywność dziecka bez
urządzeń ekranowych.
Daj dobry przykład.



**JEŚLI JESTEŚ ZANIEPOKOJONY AKTYWNOŚCIĄ SWOJEGO DZIECKA W INTERNECIE
LUB NADMIERNYM KORZYSTANIEM Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH**

ZGŁOŚ SIĘ PO POMOC

✉ **Kontakt zaufania – niejestemsam@gmail.com**
lub

➤ **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Zabrzu**
883 315 363, 32 271 19 51, 32 370 22 40

lub

☎ **800 100 100 – telefon zaufania w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

lub

➤ **Jeżeli wiesz, że dziecko szuka anonimowej pomocy, poleć mu telefon zaufania**

☎ 116 111

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Zabrzu, ul. 3 Maja 93a



Dyrektor – Urszula Koszutska

☎ (32) 271-19-51 telefon kom. 0 883315363 sekretariat / fax. (32) 370-22-40

e-mail: sekretariat@pppzabrze.pl

strony internetowe: www.ppp.zabrze.magistrat.pl oraz www.pppzabrze.pl

Godziny urzędowania: poniedziałek - piątek: 8⁰⁰-18⁰⁰

Patronat honorowy:



Prezydent
Miasta Zabrze
Małgorzata Mańka-Szulik

Partnerzy:



Patronat medialny:



