

**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!**

**Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Zawierciu**