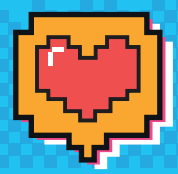


SPOSOBY CODZIENNYCH ROZWIĄZAŃ

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.



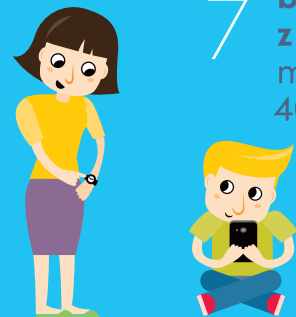
5 **#Pokaż mi, że można zasypiać bez telefonu komórkowego.** Przed zaśnięciem porozmawiaj ze mną albo poczytaj mi książkę.



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.**



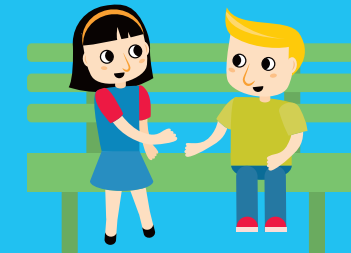
8 **#Pokaż mi, jak można wykorzystywać internet, telefon czy tablet do nauki.**
#Jeśli ograniczasz mi dostęp do tych urządzeń, zadбай o to, aby dać mi coś w zamian.



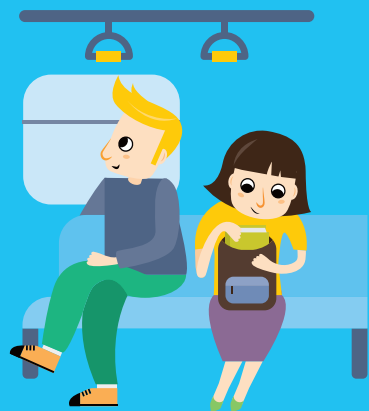
9 **#Wyznacz konkretne godziny, kiedy mogę korzystać z komputera czy telefonu komórkowego.** Pamiętaj, aby być konsekwentnym.



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.**



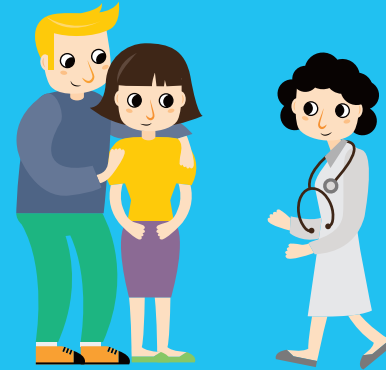
14 **#Jeśli sobie nie radzę ze zbyt częstym korzystaniem z urządzeń cyfrowych, pomóż mi znaleźć osobę, która mi pokaże, jak rozwiązać ten problem.**



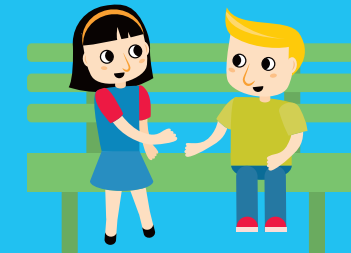
15 **#Pojedź ze mną na wakacje i niezależnie od tego, czy masz zasięg, spędźmy czas wspólnie, bez telefonów.**



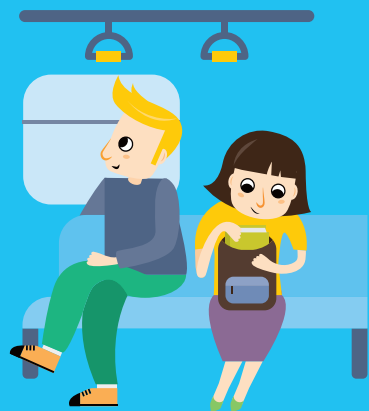
16 **#Bądźmy dla siebie wsparciem, kiedy ktoś z naszej rodziny, z powodu nadmiernego używania mediów cyfrowych, znajdzie się pod opieką specjalistów.**



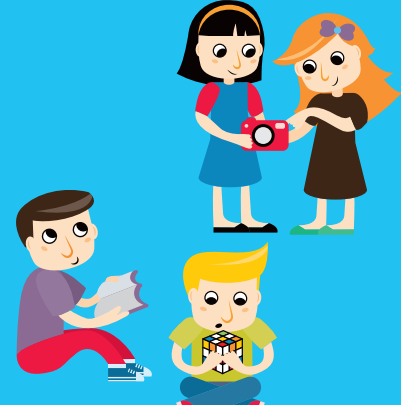
17 **#Kiedy się spotykamy, porozmawiajmy ze sobą.** To lepsze niż wysyłanie SMS-ów i używanie portali społecznościowych.



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 urządzenia cyfrowe odkładamy na półkę.



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



22 **#Odpisujemy 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.**



2021

STYCZEŃ

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				

LUTY

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

MARZEC

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				

KWIECIEŃ

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					

MAJ

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					

CZERWIEC

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					

LIPIEC

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				

SIERPIEŃ

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				

WRZESIEŃ

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					

PAŹDZIERNIK

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				

LISTOPAD

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					

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				

