**Fundamentalne zasady korzystania**

**z telewizji i komputera**

1. Małe dzieci włączają telewizor i komputer tylko **za zgodą** rodzica.
2. Rano przed wyjściem do szkoły dzieci **nie włączają** ani telewizora ani komputera.
3. Najlepiej jest, gdy komputer i telewizor stoją **w pokoju ogólnodostępnym**, a nie w pokoju dziecka.
4. Włączaj telewizor tylko na **konkretne programy**. Nie pozwól aby był włączony cały czas.
5. Wprowadź zasady korzystania z komputera, np.:

* dziecko może korzystać z komputera tylko jedną godzinę dziennie,
* tylko na koniec tygodnia,
* tyle komputera, ile czytania,
* dziecko nie siada do komputera, zanim nie odrobi lekcji, itp. (stosownie do charakteru dziecka).

6. Od czasu do czasu przeżyj **dzień bez telewizora i komputera**.