

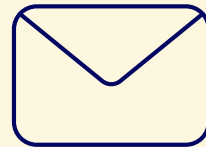
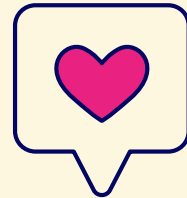
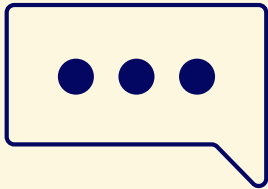


Totul despre părinți, pentru părinți

HAPPY PARENTING

programe ON-LINE de parenting pozitiv necondiționat

◆ Less ■ Screen Time





Totul despre părinți, pentru părinți

HAPPY PARENTING

programe ON-LINE de parenting pozitiv necondiționat

Limitarea timpului petrecut de copii în fața ecranelor poate fi o sarcină dificilă, dar este esențială pentru sănătatea și dezvoltarea lor generală. Iată câteva sfaturi pentru a vă ajuta să limitați timpul petrecut în fața ecranului pentru copii:

- 1. Stabiliți reguli și așteptări clare:** Stabiliți reguli și așteptări clare cu privire la timpul petrecut în fața ecranului pentru copiii dvs. Asigurați-vă că aceștia înțeleg ce este și ce nu este permis și care vor fi consecințele dacă încalcă regulile.
- 2. Monitorizați-le timpul petrecut în fața ecranului:** Urmăriți cât timp petrec copiii dvs. pe ecran în fiecare zi. Puteți utiliza aplicații sau funcții de pe dispozitive pentru a vă ajuta să faceți acest lucru. Stabiliți o limită a timpului pe care îl pot petrece pe ecrane în fiecare zi.
- 3. Încurajați alte activități:** Încurajați-vă copiii să se implice în alte activități, cum ar fi cititul, joaca afară sau activitățile artistice și meșteșugărești. Puneți-le la dispoziție jucării, jocuri și alte materiale pentru a-i ține ocupați.
- 4. Creați zone fără ecrane:** Stabiliți zone în casa dvs. în care ecranele nu sunt permise, cum ar fi masa de luat masa sau dormitoarele. Acest lucru îi va ajuta pe copiii dvs. să dezvolte obiceiuri sănătoase și să reducă dependența lor de ecrane.
- 5. Fiți un model de urmat:** Dați un exemplu bun pentru copiii dvs. limitându-vă propriul timp petrecut în fața ecranelor. Faceți un efort să vă implicați în alte activități și să petreceți timp cu familia dvs. fără ecrane.
- 6. Aveți o comunicare deschisă:** Aveți conversații deschise și sincere cu copiii dvs. despre timpul petrecut în fața ecranelor și impactul acestora asupra sănătății și bunăstării lor. Încurajați-i să pună întrebări și să vă împărtășească gândurile și sentimentele lor.

*** Nu uitați, scopul nu este de a elimina complet timpul petrecut în fața ecranelor, ci de a găsi un echilibru între timpul petrecut în fața ecranelor și alte activități care sunt esențiale pentru dezvoltarea copilului dumneavoastră.*

*** Nu uitați să alegeți activități adecvate vârstei și atractive pentru copilul dumneavoastră. De asemenea, puteți să vă implicați copilul în procesul de luare a deciziilor și să îl lăsați să aleagă ce activități ar dori să facă.*

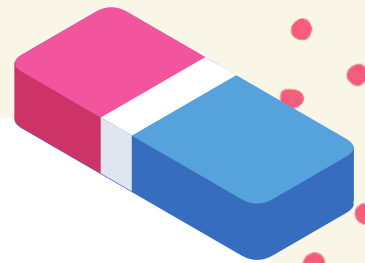
*** Nu uitați să comunicați cu copilul dvs. despre motivul pentru care limitați timpul petrecut în fața ecranului și despre ceea ce poate face în schimb. Încurajați-l să încerce activități noi și lăudați-l pentru eforturile sale.*

Cu o încurajare constantă, copilul dvs. poate învăța să se bucure de aceste activități alternative și să se bazeze mai puțin pe timpul petrecut în fața ecranului.



Dacă doriți să limitați timpul petrecut de copilul dvs. în fața ecranelor, iată câteva idei pentru ceea ce ar putea face în schimb:

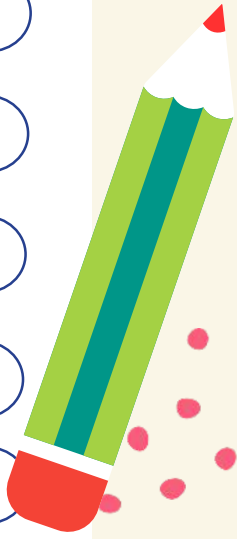
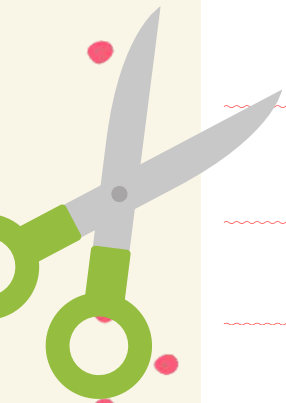
- 1. Joc în aer liber:** Încurajați-vă copilul să iasă afară și să se joace. Ar putea să se plimbe cu bicicleta, să se joace cu o minge sau să exploreze natura.
- 2. Activități creative:** Oferiți materiale pentru ca copilul dvs. să se angajeze în activități creative, cum ar fi desenul, coloratul, pictura sau activități de meșteșugit.
- 3. Lectura:** Încurajați-vă copilul să citească o carte sau să asculte o carte audio. Ați putea chiar să stabiliți un obiectiv, cum ar fi citirea unui anumit număr de cărți /pagini înainte de a putea avea din nou timp de ecran.
- 4. Activitatea fizică:** Încurajați-vă copilul să se implice în activități fizice, cum ar fi să facă yoga, să danseze sau să facă exerciții fizice.
- 5. Treburi sau sarcini:** Ați putea să îi atribuiți copilului dumneavoastră o sarcină pe care să o îndeplinească înainte de a putea avea timp de ecran. Aceasta ar putea fi ceva de genul: curățenie/ordine în camera lor, ajutor la spălatul rufelor sau aranjarea mesei pentru cină.
- 6. Jocuri de masă sau puzzle-uri:** Încurajați-vă copilul să joace jocuri de societate sau puzzle-uri cu frații, prietenii sau membrii familiei.
- 7. Practice un hobby:** Încurajați-vă copilul să practice un hobby, cum ar fi cântatul la un instrument, cântatul sau dansul. Acest lucru îi va ajuta să își dezvolte un talent și să câștige încredere în sine.
- 8. Jocuri cu Lego:** Oferiți-i copilului dumneavoastră Lego sau blocuri de construcții. Acest lucru îl va ajuta să își dezvolte creativitatea și abilitățile de rezolvare a problemelor.
- 9. Începe o nouă abilitate:** Încurajați-vă copilul să învețe o nouă abilitate, cum ar fi gătitul, cusutul sau programarea IT. Acest lucru îi va ajuta să-și dezvolte abilitățile și să câștige încredere în forțele proprii.
- 10. Joace cu un animal de companie:** Dacă aveți un animal de companie, încurajați-vă copilul să se joace cu el. Acest lucru îi va ajuta să dezvolte un sentiment de responsabilitate și empatie.
- 11. Scrie într-un jurnal:** Puneți la dispoziția copilului dumneavoastră un jurnal în care să scrie. Acest lucru îl va ajuta să își dezvolte abilitățile de scriere și să își exprime gândurile și sentimentele.



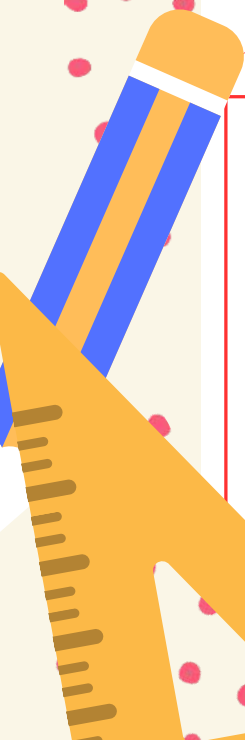
Fără timp la ecrane până...

Săptămâna.....

.....	L	M	Mi	J	V	S	D
.....	L	M	Mi	J	V	S	D
.....	L	M	Mi	J	V	S	D
.....	L	M	Mi	J	V	S	D
.....	L	M	Mi	J	V	S	D
.....	L	M	Mi	J	V	S	D



Idei de activități



Idei de activități



LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂTĂ

DUMINICĂ

ALTE IDEI

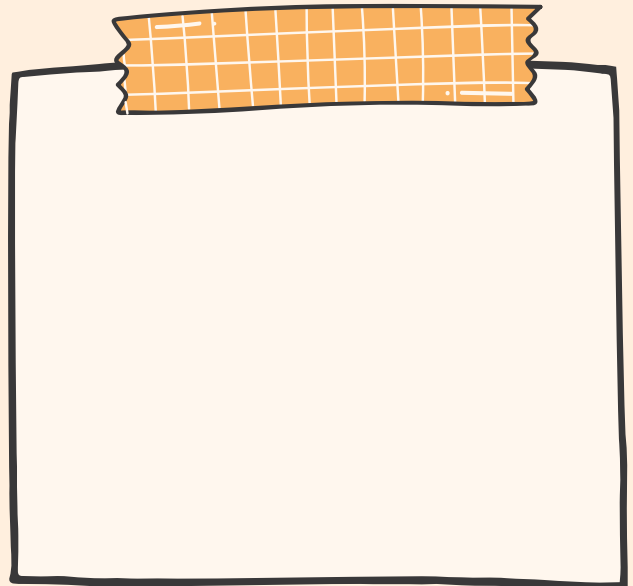
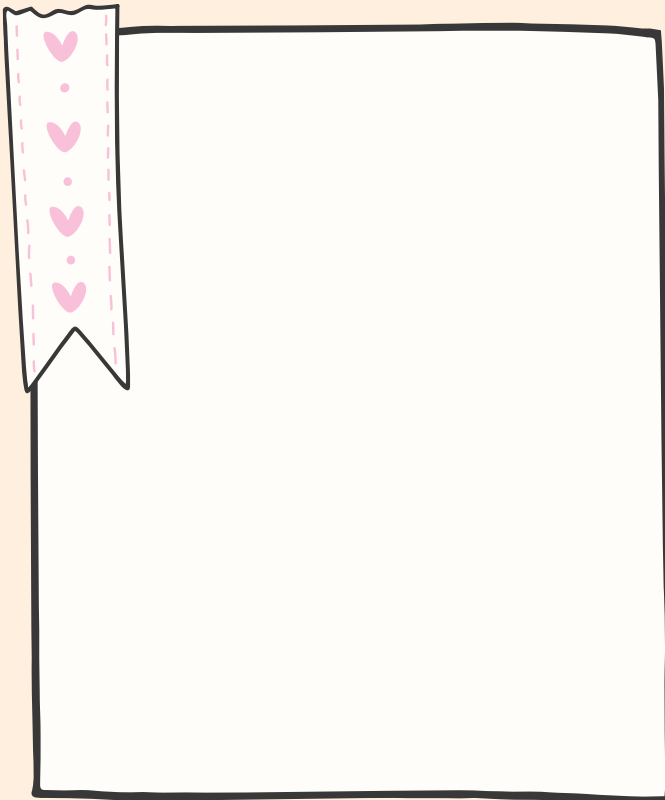
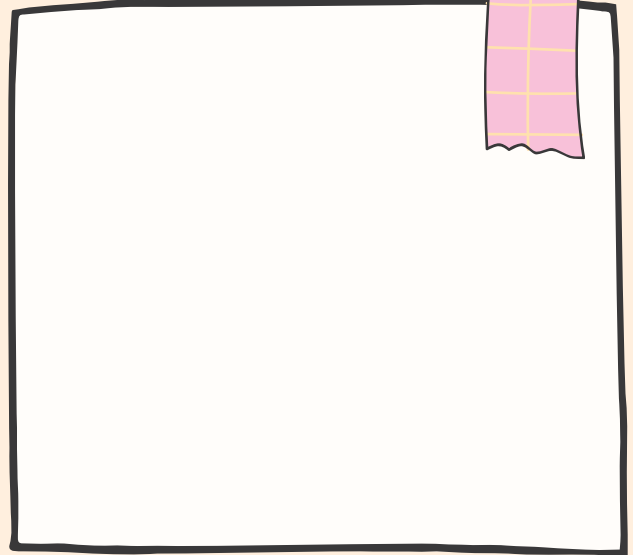
-
-
-



RESPONSABILITĂȚI ZILNICE



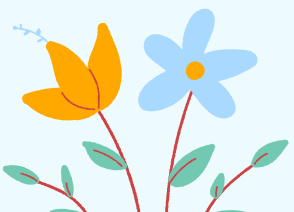
Data: _____



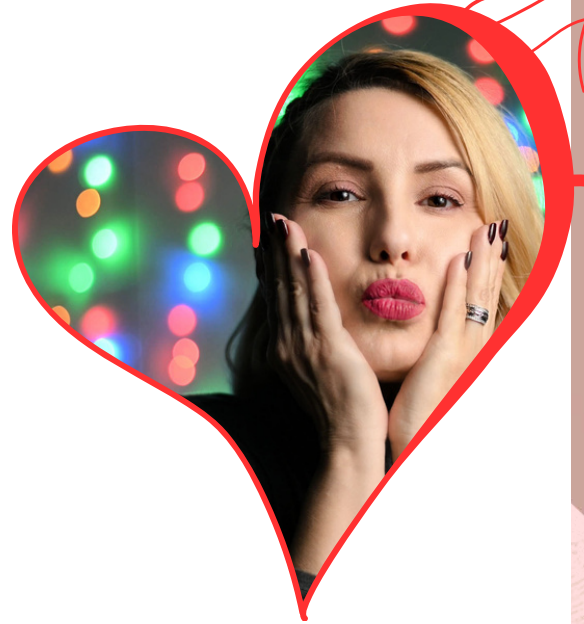


ACTIVITĂȚI SĂPTĂMÂNALE

RESPONSABILITĂȚI ZILNICE	L	M+	Mi	J	V	S	D
Pregătire Mic Dejun							
Pregătit ghiozdanul							
Pregătit gustarea pentru școală							
Notarea temelor/activităților							
Pregătire Prânz							
Efectuat teme							
Pregătire Cină							
.....							
.....							
.....							
.....							



Sunt Laura Andrunachi



Sunt psiholog, life-coach și mentor parental, sunt mamă, soție și fondatorul Learn2b - Școala de Educație Pozitivă Necon condiționată din România.

Din 2007, dezvolt și implementez programe de dezvoltare personală pentru copii, în instituții de învățământ de stat și private.

Pentru mine, asta înseamnă, în cifre:

- 20.000 de copii participanți
- 500 de cursuri, workshops și traininguri susținute pentru cadre didactice
- 6500 de ore de ateliere și lectorate cu părinții
- 180 de parteneriate cu instituții de învățământ

Multumesc
Laura
Andrunachi



Dacă vrei să fii la curent cu ceea ce mai fac și împărtășesc lumii:

www.LauraAndrunachi.ro

Laura Andrunachi
Psiholog * Life Coach * Mentor Parental
www.learn2b.ro