

Organizacja czasu

Przypomínajka



Organizując dziecku pracę zdalną należy pamiętać, aby łączny czas spędzany przez nie przed ekranem (komputer + smartfon + telewizor + tablet) w ciągu dnia, nie był dłuższy niż:

- dla dzieci w wieku 3-6 lat : 1h/dzień (20 min sesja pod opieką dorosłego)
- dla dzieci w wieku 6-9 lat: 2h/dzień (30 min sesja z dorosłym w pobliżu)
 - dla dzieci w wieku > 10lat : czas do uzgodnienia z rodzicami 30-40 min (30-40 min sesja)

W przerwach należy zadbać o gimnastykę i odpoczynek oczu.

Kochani Rodzice, pamiętajcie o spacerach i wyjściach na dwór Waszych pociech!!!

Rower, rolki, skakanka, gra w gumę – sam sobie przypomnij i naucz dziecko – są świetną alternatywą dla komputera + smartfonu + telewizora + tabletu 😊