

Lecția 5: Când/unde tehnologia este interzisă

SEMAFORUL DIGITAL AL FAMILIEI

Harta casei noastre

 **Instrucțiune:** Aceasta este o activitate de făcut ÎMPREUNĂ cu copilul. Dacă el participă la decizie, o va respecta mai ușor.

● **ZONA ROȘIE (stop):** Aici tehnologia nu intră niciodată.

● **ZONA GALBENĂ (atenție):** Aici folosim tehnologia doar cu permisiune sau în scop educativ (teme, muzică).

● **ZONA VERDE (liber):** Aici ne putem juca sau relaxa pe ecrane (în limita timpului stabilit).

Exercițiu: Scrieți camerele casei în coloana potrivită:

● ZONE ROȘII (fără ecrane)	● ZONE VERZI (liber)
1. DORMITORUL (somn)	1. SUFRAGERIA (canapeaua)
2. BUCĂTĂRIA (masa)	2. BIROUL (dacă e spațiu comun)
3. BAIA	3.
4. MAȘINA (drumuri scurte)	4.

 **Pentru părinți:** Vă recomandăm ca zona verde să fie mereu un spațiu public (ex: sufrageria), unde puteți vedea ecranul. Evitați ca zona verde să fie camera copilului cu ușa închisă.

P PARCAREA DE DEVICE-URI

Unde „dorm” ecranele noastre?

 **Concept:** Dacă telefonul „doarme” lângă patul copilului, tentația va fi prea mare. Avem nevoie de un „pat” pentru dispozitive.

Regulamentul parcării:

1. Toate dispozitivele (inclusiv ale părinților!) se pun la încărcat în *parcare* la ora stabilită (ex: 20:30).
2. Nimeni nu le mai atinge până dimineața.
3. Când plecăm la școală/serviciu, le luăm din *parcare*.

Angajamentul nostru: (decupați și lipiți pe frigider)

NOI, FAMILIA, PROMITEM CĂ:

1. Vom păstra dormitorul și masa ca **zone fără ecrane**.
2. Vom lăsa telefoanele să se odihnească în *parcare* peste noapte.
3. Ne vom respecta unii pe alții (părinții nu stau pe telefon la masă dacă copiii nu au voie).

Semnătura copilului: Semnătura părintelui:

 **Observație:** Această lecție introduce conceptul de coerență.

Dacă părintele semnează și el contractul, copilul simte corectitudine, nu opresiune.

Ești gata pentru Lecția 6 despre jocul creativ și consumul pasiv?

Urmează → [🔗 Lecția 6](#) (link spre lecție)

Informațiile furnizate în cursul „Ghidul părintelui” sunt de natură educațională și nu constituie sfaturi medicale, psihologice sau profesionale.