

Mi, akik ebben a családban élünk, ígérjük, hogy...

Az online és offline tevékenységek egyensúlyát fenntartjuk:

- Többet játszunk közösen, mint internetezünk.
- Meggyőződünk róla, hogy az internethasználat nem gátolja a testmozgást és az egészséges étkezési szokásokat.
- Felismerjük, amikor az internethez megküzdésként fordulunk, és találunk egészségesebb módot arra, hogy megküzdjünk negatív érzéseinkkel.
- Minden nap csinálunk valamit közösen offline.

Beszélni fogunk az interneten látott tartalmakról:

- Megbeszéljük, ha valamilyen rémisztő, meghökkentő tartalmat láttunk.
- Nyitott szívvel hallgatjuk meg a másikat.
- Beszélünk arról, hogy az internet milyen hatással lehet a mentális egészségünkre.

Az interneten is kedvesek leszünk embertársainkkal:

- Tiszteljük egymást offline és online egyaránt.
- Megbeszéljük mit tegyünk, ha valaki zaklat minket online.

Kijelölünk képernyőmentes időket:

- Telefon és más eszközök nélkül fogunk enni.
- Alvás előtt már nem telefonozunk.
- Vezetés közben nem írunk üzenetet.
- Beszélünk az iskola közbeni telefonhasználatról.
- Kijelölünk olyan napot, amit képernyőmentesen, együtt töltünk.

Jó tartalmakat választunk:

- Az építő, tanulmányainkat segítő tartalmakat helyezzük előtérbe.
- Közösen ellenőrizzük a videójátékot, mielőtt megvesszük.
- Beszélünk az internetes vásárlásról.

Többet fogjuk közösen használni az internetet:

- Filmes estéket szervezünk.
- Közösen is fogunk játszani online játékokkal.

Aláírás helye

Mi, akik ebben a családban élünk, ígérjük, hogy...













Aláírás helye