



CSALÁDI MEGÁLLAPODÁS A DIGITÁLIS ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁRÓL

Ezt a szerződést önkéntes alapon, azzal a szándékkal kötjük, hogy kialakítsunk egy, a családjunk minden tagja által elfogadható digitális szabályzatot.

Én, _____ (szülő),
_____ (szülő) tudomásul veszem, hogy nemcsak az a feladatom, hogy meghúzzam az általam helyesnek és egészségesnek ítélt határokat, hanem az is, hogy jó példát mutassak a gyermekeimnek.

	SZÜLŐ	SZÜLŐ
Vállalom, hogy a közös étkezések alatt kerüljük a kütyük használatát, a telókat egy erre rendszeresített „mobilkosárba” gyűjtöm, beleértve a magamét is!		
Vállalom, hogy nem telefonozok vezetés közben, kivéve, amikor a navigációt használom.		
Nemcsak a többiektől várom el, hanem én magam is elpakolok minden okoseszközt lefekvés előtt, az ágyba nem visszük magunkkal a telefont.		
Munkaidőn kívüli kütyüzéssel (telefon, tablet, számítógép, konzol)		
hétköznapokon:	órát	órát
péntek délután:	órát	órát
szombaton és vasárnap:	órát	órát
töltök, kivéve, ha a közös programok szervezése ennél több időt igényel.		
Megígérem, hogy csak azokat a közös eseményeket és képeket osztom meg az életünkről a közösségi oldalakon, amelyekre minden családtag engedélyt ad.		
Kezdeményezem, hogy a digitális térben is minőségi időt töltsék a gyerekeimmel. Ha igénylik játszom velük, illetve nyitott vagyok megismerni, milyen digitális tartalmat fogyasztanak.		
Nem haragszom meg, ha a gyerekem rám szól, hogy: mobil off!		



Én, _____ (gyerek), _____ (gyerek),
_____ (gyerek) tudomásul veszem, hogy ezt a szerződést
azért írok, hogy több minőségi, közös családi időt töltsünk együtt. Elfogadom, egészséges fejlődésem
elengedhetetlen része, hogy megfelelő arányba kerüljön az online és az offline jelenlétem.

	GYEREK	GYEREK	GYEREK
Vállalom, hogy étkezés közben nem mobilozok, közös étkezéseknél berakom a telómat a „mobilkosárba”.			
Vállalom, hogy nem csetelek tanulás közben, mobileszközeimet csak akkor használom, ha azok szükségesek az adott feladat elvégzéséhez.			
Megígérem, hogy az ágyba nem viszek telefont.			
Iskolaidőn kívüli kütyüzéssel (mobil, ablet, konzol, számítógépes játék)			
hétköznapokon:	órát	órát	órát
péntek délután:	órát	órát	órát
szombaton és vasárnap:	órát	órát	órát
töltök.			
Megígérem, csak azokat az eseményeket és képeket osztom meg családomról és barátaimról a közösségi oldalakon, melyekre minden rajtuk szereplő engedélyt ad.			
Szívesen segítek a szüleimnek, ha valamit nem értenek, vagy elakadnak a digitális térben. Büszke vagyok, hogy átadhatom nekik a tudásomat.			
Megértem, hogy a szüleim számára a kütyü munkaeszköz is, de bátran rájuk szólok, hogy „mobil off!”, ha nem tartják be a szabályokat.			

Kelt:

Szülő

Szülő

Gyerek

Gyerek

Gyerek