

# Kontrakt Domowy na Zrównoważone Używanie Telefonów

Naszym celem jest rozwijanie zdrowych nawyków związanych z używaniem telefonów oraz technologii, by lepiej funkcjonować na co dzień, zachować jasność umysłu, rozwijać kreatywność, budować relacje i dbać o nasze zdrowie psychiczne. Skupiamy się na wzmacnianiu aktywności, które pobudzają nasz mózg w sposób naturalny, dostarczając satysfakcji bez nadmiernej stymulacji ekranem.

## Zasady Kontraktu:

1. **Kreatywne Aktywności zamiast Przewijania Ekranu:** Każdego dnia poświęcamy minimum 1 godzinę na aktywności, które dostarczają nam naturalnej dopaminy i rozwijają nasze umiejętności oraz wyobraźnię. Mogą to być:

- Tworzenie sztuki: rysowanie, malowanie, rzeźba, rękodzieło.
- Gra na instrumencie, taniec, śpiew.
- Odkrywanie nowych pasji i hobby (fotografia, programowanie, rękodzieło).
- Aktywności fizyczne: joga, sporty, spacer, zabawy na świeżym powietrzu.

*Nagroda: Po każdym dniu spędzonym na realizacji tej zasady, wspólnie wybieramy, jak uczcić postępy – np. poprzez wieczorną sesję wspólnej zabawy, czas na ulubioną planszówkę, domowe karaoke czy seans filmowy.*

2. **Wspólne Spędzanie Czasu Bez Technologii:** Każdego dnia poświęcamy 1-2 godziny na wspólną aktywność bez użycia technologii. Może to być:

- Wspólne gotowanie, pieczenie lub próbowanie nowych przepisów.
- Planszówki, układanki, kreatywne zabawy.
- Spacer na świeżym powietrzu lub wspólna wycieczka rowerowa.

*Nagroda: Jeżeli cała rodzina spędzi ten czas bez używania telefonów, planujemy weekendową wspólną aktywność – wycieczkę w ciekawe miejsce, grę terenową lub wybrany przez wszystkich domowników wspólny projekt (np. budowanie, malowanie, domowy turniej sportowy).*

3. **Czas Offline dla Odpoczynku i Regeneracji Mózgu:** Każdy domownik rezerwuje codziennie 1-2 godziny na czas offline przed snem, aby zapewnić odpowiedni odpoczynek dla mózgu. Zamiast telefonu, możemy wtedy:

- Czytać książki lub słuchać audiobooków.
- Medytować, uprawiać jogę lub wykonywać inne techniki relaksacyjne.
- Tworzyć (np. rysować, pisać, rzeźbić).
- Grać w gry planszowe lub inne bezekranowe zabawy.

*Nagroda: Każdy domownik, który wytrwa w offline'owym relaksie, zbiera punkty, które można wymienić na wspólne nagrody, takie jak wieczorne seanse filmowe, wyjścia do parku rozrywki, wycieczki czy wspólne kulinarne eksperymenty. Nagrodą może być doświadczenie czegoś, a nie koniecznie rzecz, np. Talon na kolację w ciemności.*

# Kontrakt Domowy na Zrównoważone Używanie Telefonów

4. Kreatywne Aktywności zamiast Przewijania Ekranu: Każdego dnia poświęcamy minimum 1 godzinę na aktywności, które dostarczają nam naturalnej dopaminy i rozwijają nasze umiejętności oraz wyobraźnię. Mogą to być:

- Tworzenie sztuki: rysowanie, malowanie, rzeźba, rękodzieło.
- Gra na instrumencie, taniec, śpiew.
- Odkrywanie nowych pasji i hobby (fotografia, programowanie, rękodzieło).
- Aktywności fizyczne: joga, sporty, spacer, zabawy na świeżym powietrzu.

*Nagroda: Po każdym dniu spędzonym na realizacji tej zasady, wspólnie wybieramy, jak uczcić postępy – np. poprzez wieczorną sesję wspólnej zabawy, czas na ulubioną planszówkę, domowe karaoke czy seans filmowy.*

5. Mądre Korzystanie z Technologii: Jeśli korzystamy z telefonów, staramy się, by było to w sposób świadomy i służyło naszemu rozwojowi lub nauce. Wybieramy aplikacje, które:

- Rozwijają nasze umiejętności, jak aplikacje do nauki języków, programowania, kursy online.
- Zachęcają do kreatywności, jak aplikacje muzyczne, fotograficzne, plastyczne.

*Nagroda: Po każdych 30 minutach nauki lub twórczego korzystania z technologii (nie mediów społecznościowych), można zdobyć dodatkowe punkty, które zbieramy na rodzinne nagrody wspólne.*

6. Przestrzeganie Zdrowych Granic: Ustalmy razem optymalny czas ekranowy dla każdego domownika (np. maksymalnie 1,5-2 godziny dziennie na rozrywkę w telefonie) i dbamy o to, by trzymać się tego planu.

Zamiast nakładać ograniczenia, budujemy świadomość, jak nadmierne korzystanie z ekranów wpływa na nasz nastrój, sen i zdolność koncentracji.

*Nagroda: W nagrodę za przestrzeganie granic czasowych, na koniec tygodnia każdy, kto trzymał się planu, dostaje możliwość wyboru specjalnej nagrody (np. wieczór tematyczny, wspólne wyjście na miasto, piknik, kurs robotyki).*

## Jak monitorujemy postępy?

1. Wspólnie tworzymy „Tablicę Zwycięstw”, na której zapisujemy swoje codzienne osiągnięcia związane z ograniczaniem czasu na telefonie i rozwijaniem innych aktywności.
2. Punkty zbieramy za każdą kreatywną lub offline'ową aktywność oraz za świadome korzystanie z telefonu (np. do nauki).
3. Co tydzień podliczamy punkty i świętujemy nasze wspólne sukcesy poprzez wspólnie wybraną aktywność, bez użycia technologii.

# Kontrakt Domowy na Zrównoważone Używanie Telefonów

## **Zasada Wsparcia:**

W chwilach słabości, gdy trudno powstrzymać się od nadmiernego korzystania z telefonu, zamiast krytyki, oferujemy sobie wzajemną pomoc w znalezieniu innej, interesującej aktywności. Każdy może zaproponować coś, co oderwie nas od ekranu i wciągnie w coś kreatywnego lub relaksującego.

## **Pamiętajmy!**

Ten kontrakt to nie zbiór zakazów, ale narzędzie do odkrywania nowych sposobów na czerpanie radości z życia. Zależy nam na rozwijaniu zdrowych, satysfakcjonujących nawyków, które wzmocnią naszą koncentrację, poczucie spełnienia i relacje w rodzinie. To sposoby na wsparcie i rodziców i dzieci w poszukiwaniu równowagi w technologicznej burzy bodźców.

## ***Podpisy domowników:***

## **Na zakończenie:**

Naszym celem jest, by używanie telefonów było świadome, a nie impulsywne. Technologie mogą wspierać nasz rozwój, ale kluczowe jest zachowanie równowagi, co pozwala czerpać radość z wielu różnych, naturalnych źródeł dopaminy – kreatywności, ruchu, relacji z innymi i wypoczynku.

