

# Przewodnik dla Rodziców i Opiekunów po ogólnopolskiej kampanii Tydzień Bez Monitora 23 - 29 maja 2016 r

**Postaraj się zaangażować całą swoją rodzinę w czynny udział w kampanii.** Rodzice mogą zachęcać i wspierać dzieci w akcji poprzez dawanie przykładu swoją postawą oraz poprzez zorganizowanie i czynne zaangażowanie się w dające dużo radości zajęcia i zabawy bez telewizora. Taki rodzaj wsparcia ze strony rodzica zagwarantuje świetną, niezapomnianą wspólną zabawę z dzieckiem, rodziną, przyjaciółmi w formie wartościowych alternatyw spędzania czasu.

**Zdefiniuj co Tydzień Bez Monitora znaczy dla Twojej rodziny i w jaki sposób będziecie go świętować.** Co dla Ciebie i Twojej rodziny oznacza, że nie będziecie korzystać z urządzeń z monitorem. Ustalcie wspólnie jasne zasady. Czy nie będziecie tylko oglądać telewizji, a może zrezygnujecie na ten czas również z korzystania z komputerów, tabletów i smartfonów w wolnym czasie oraz gier na urządzeniach elektronicznych. Nie ma lepszych, czy gorszych ustaleń. Liczy się to, że są to Wasze zasady.

**Wspólnie zaplanujcie ten wyjątkowy tydzień.** Możecie rozpocząć wspólne planowanie już w kwietniu. Każdy członek rodziny niech będzie miał swój głos podczas ustaleń. Zastanów się jaki byłby Twój wymarzony sposób spędzenia tego czasu z najbliższymi i podziel się z nimi swoim pomysłem oraz wysłuchaj ich marzeń na ten czas. Możecie połączyć swoje pomysły w jeden wspólny i przydzielić sobie zadania w ramach realizacji niezapomnianego wspólnego tygodnia.

**Stwórzcie kalendarz wydarzeń Tygodnia Bez Monitora.** Pozwólcie dzieciom spędzić czas w sposób konstruktywny, ale nie koniecznie z góry zaplanowany. Podążajcie za ich potrzebami, dajcie upust ich fantazji i spontaniczności w zabawie. Warto również przygotować sobie zarys zajęć, szczególnie kiedy pierwszy raz bierzecie udział w tej inicjatywie. Możecie skorzystać z naszych pomysłów 101 Zabaw Bez Monitora.

**Wykorzystajcie czas wspólnych posiłków na rozmowy/dyskusje i/lub opowiadanie historyjek.**

Zaplanujcie posiłki w taki sposób, żeby wszyscy członkowie rodziny jeżeli to możliwe mogli w niej uczestniczyć. Wspólnymi siłami przygotujcie menu, zorganizujcie składniki, przygotujcie potrawy, zadbajcie o nakrycie i wystrój stołu. Możecie podzielić działania między siebie, biorąc pod uwagę, kto jest w czym lepszy, bądź losując zadania – wtedy z pewnością czeka Was świetna zabawa! Warto pokusić się o posiłki tematyczne lub podróż kulinarną po krańcach Świata. Wieczorami puśćcie wodzę wyobraźni może warto przystroić świecami, lampionami i własnoręcznie wykonanymi dekoracjami całą kuchnię, ogród, taras albo ławkę... Ogranicza Was tylko wyobraźnia!

**Zaangażuj przyjaciół, krewnych i sąsiadów w działania, choćby nawet na jeden wieczór.** Spędźcie czas z innymi rodzinami, znajomymi w parku, lesie, nad jeziorem, na łonie natury. Możecie pograć w gry na świeżym powietrzu albo po prostu leżąc na trawie wspólnie obserwować przesuwające się powoli chmury na błękitnym niebie.

**Pod koniec tygodnia podzielcie się z rodziną Waszymi odczuciami: Co Wam się najbardziej podobało w tym tygodniu? Czego dowiedzieliście się o sobie i o bliskich? Co ważnego udało Wam się dokonać? I co chcielibyście wprowadzić na stałe do Waszego życia rodzinnego?** Postaracie się wspólnie przeprowadzić posumowanie tak, żeby każdy miał możliwość wypowiedzenia się co mu się podobało, co nie, jakie chciałby wprowadzić zmiany w następnym roku, może macie nowe ciekawe pomysły. Ostatni wieczór możecie spędzić w dużym gronie bliskich osób - rodziny, znajomych, sąsiadów. Wspólnie przygotować jakieś ciekawe zabawy i coś dobrego do jedzenia. Warto ten jeden raz poszaleć do nocy, żeby uczcić kreatywność włożoną w przygotowanie i wspólne celebrowanie tego wyjątkowego tygodnia.