



**Magiczny
Kraków**

Tydzień bez Monitora - ogólnopolska kampania społeczna

2016-05-12

W dniach 23-29 maja 2016 Fundacja Pegaz.la organizuje ogólnopolską kampanię społeczną Tydzień bez Monitora we współpracy z Campaign for a Commercial-Free Childhood.

Do włączenia się w tą inicjatywę społeczną serdecznie zapraszamy dzieci i rodziców, rodziny, placówki edukacyjne, inne instytucje i grupy społeczne, a także wolontariuszy.

Głównym jej celem jest zwrócenie uwagi na problem coraz częstszych uzależnień od urządzeń elektronicznych oraz promocja aktywnego spędzania wolnego czasu w gronie rodzinnym.

Podczas Tygodnia Bez Monitora miliony dzieci i dorosłych na całym Świecie deklarują, że przez siedem dni powstrzymają się lub w znacznym stopniu ograniczą korzystanie z urządzeń z „monitorem”. Oznacza to, że na ten czas nie tylko ograniczą korzystanie z komputerów, smartfonów i tabletów, ale przede wszystkim, że będą w tym czasie czytać książki, bawić się, rozmyślać, tworzyć, będą aktywni ruchowo i spędzą więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi.

Badania pokazują, że dzieci, które mniej korzystają z komputerów i urządzeń takich jak tablety czy smartfony lepiej czytają i są bardziej sprawne fizycznie. Ponadto, wyłączenie tych urządzeń pozwala na wartościowe spędzenie czasu z rodziną. Statystyki donoszą, że każdego tygodnia dzieci spędzają porównywalną, a nawet większą ilość czasu przed monitorem, bądź telewizorem niż w szkole. Dlatego Tydzień Bez Monitora jest świetną okazją na pokazanie ciekawych alternatyw spędzania wolnego czasu, jak kreatywne zdobywanie wiedzy, czytanie i zabawy związane z aktywnością fizyczną. Sprawia to przy okazji wielką frajdę!

Placówki i organizacje biorące udział w kampanii otrzymają od nas bezpłatne materiały edukacyjno-informacyjne z ciekawymi pomysłami na zorganizowanie zajęć oraz certyfikaty po zakończeniu akcji.

Tydzień Bez Monitora to doskonała okazja, aby zwiększyć naszą niezależność od cyfrowej rozrywki. To szansa dla dzieci i dorosłych na poprawę wspólnych, szczególnie zaniedbywanych w dzisiejszych czasach, relacji rodzinnych i międzyludzkich.

Do tej pory naszą akcję objęli patronatem honorowym Rzecznik Praw Dziecka Marek Michalak oraz Prezydent Miasta Gdańska Paweł Adamowicz.

Zapraszamy Państwa do wsparcia naszej akcji, będziemy wdzięczni również za wszystkie sugestie, wskazówki i opinie na temat naszej kampanii. W załączniku przesyłamy materiały informacyjne dla uczestników i współorganizatorów akcji. W najbliższych dniach będzie również gotowy plakat i ulotki informacyjne, które również bezpłatnie prześlemy osobą zainteresowanym.

Zapraszamy na stronę poświęconą akcji: www.bezmonitora.klubrodzica.com

[Program harmonogram TB](#)

[Tydzień bez Monitora - instrukcja organizatora](#)

[Regulamin TBM](#)



**Magiczny
Kraków**

[Przewodnik dla Rodziców Bez Monitora](#)