

# אמנה משפחתית

אנו, בני משפחת \_\_\_\_\_ מתוך אהבה ודאגה הדדית זה לזה, מתחייבים לעשות כל מה שביכולתנו כדי לשמור על חיים בריאים של כל בני המשפחה:

## 1 דוגמה אישית

אנו, ההורים, מבטיחים להוות דוגמה חיובית לילדנו, כדי שנחיה חיים בריאים וארוכים ביחד.

## 2 פעילות גופנית

נשתדל לקיים יותר פעילות גופנית משותפת, כמו הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים. נלך יותר ברגל ונשחק בחצר ביחד.

## 3 צפייה משותפת

כשצופים בטלוויזיה או באמצעי תקשורת אלקטרוניים אחרים, נשתדל לקיים צפייה משותפת של ההורים עם הילדים ונשוחח על התכנים שאנו רואים. נשתדל שלא לאכול מול הטלוויזיה.

## 4 הגבלת זמן המסכים

נעשה כל מאמץ כדי להגביל את זמן המסך:  
• שעתיים ביום לכל היותר לילדים בגיל בית הספר  
• שעה ביום לילדים בגיל הגן  
• נשתדל למנוע מתינוקות מתחת לגיל שנתיים להיחשף לאמצעי תקשורת אלקטרוניים

## 5 אזורים נקיים ממסכים

נגדיר אזורים ללא מסכים בבית – אזורים שאין אישור להכניס אליהם סמארטפון, טאבלט, מחשב או טלוויזיה. כך נוכל להיות מרוכזים אחד בשני ובסביבה – לא רק במסך – ולשמור על איכות החיים ועל הרגלי שינה בריאים.

ובאנו על החתום:

פתאום כולם מבקשים  
ממני חתימות...



כללית מאחלת לכם המשך צפייה מהנה ו...בריאה!