

Διατηρείστε τα αποτελέσματα και μετά την Εβδομάδα Χωρίς Οθόνες

Make it last after Screen Free Week

ASK YOUR KIDS WHAT THEY LIKED AND DIDN'T LIKE

LEAD BY EXAMPLE. EXPLAIN TO YOUR KIDS THE BENEFITS YOU SAW

ΡΩΤΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΤΙ ΤΟΥΣ ΑΡΕΣΕ ΚΑΙ ΤΙ ΟΧΙ

ΔΩΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ. ΕΞΗΓΗΣΤΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΕΙΔΑΤΕ ΕΣΕΙΣ

ΕΠΑΙΝΗΣΤΕ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

PRAISE POSITIVE BEHAVIORS

ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΕ ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΘΟΝΕΣ

DECIDE IF THERE ARE ANY WAYS THE FAMILY SHOULD CHANGE ITS RELATIONSHIP WITH SCREENS



Η Εβδομάδα τελεί υπό την υψηλή προστασία της Πρώτης Κυρίας Κας Άντρης Αναστασιάδου

Διοργανωτής:



Συνδιοργανωτές:



Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου



ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΛΕΜΕΣΟΥ

Μέγα Χορηγοί



COSTAS TSIELEPIS & CO
AUDIT & TAXI ADVISORY



RAVEN RUSSIA LIMITED



Αρχή Ηλεκτρισμού Κύπρου
Electricity Authority of Cyprus

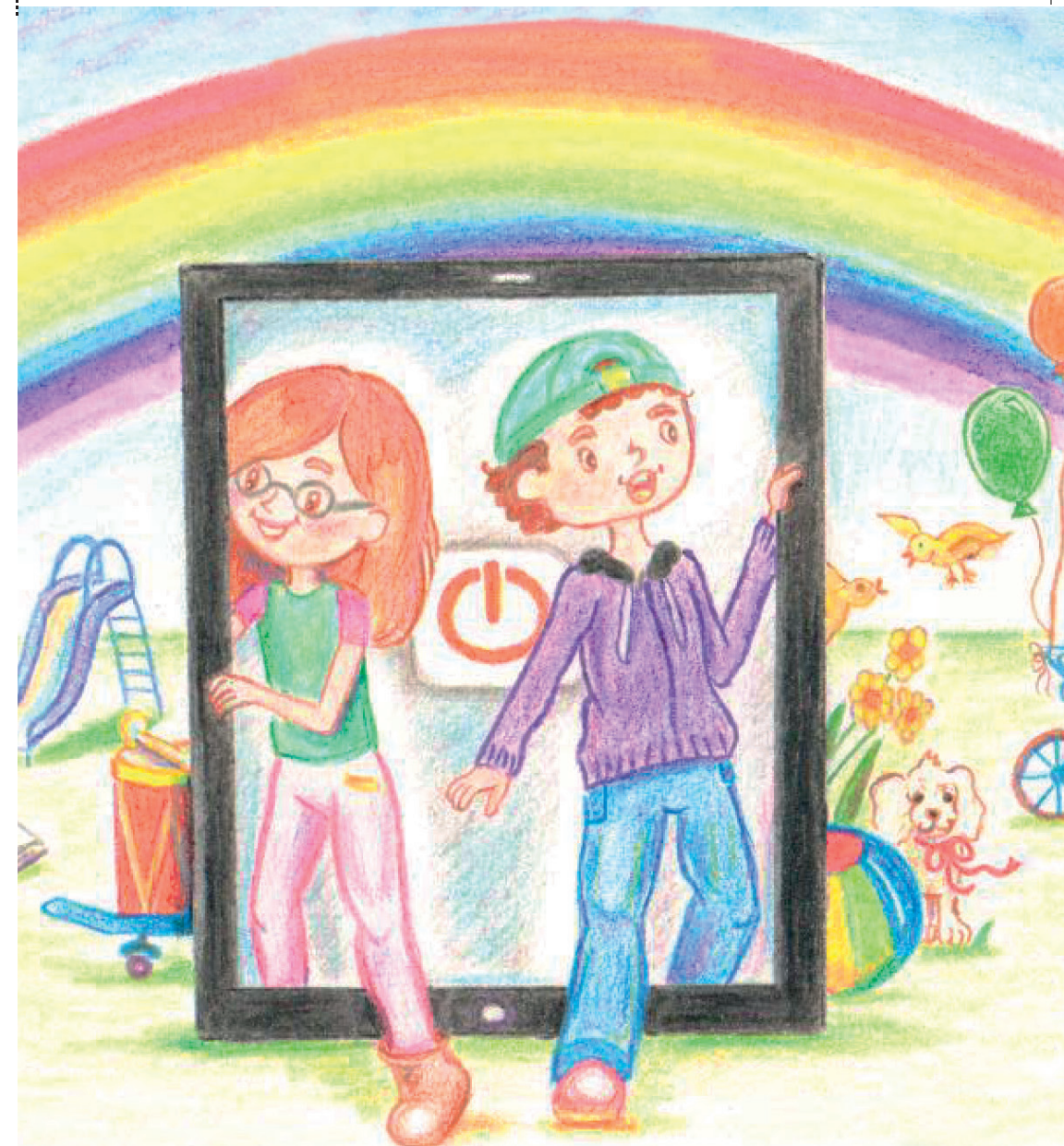
Χορηγοί



Υποστηρικτές



Εταιρεία Προστασίας των Διακρίσεων των Ραββίνων



ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΧΩΡΙΣ ΟΘΟΝΕΣ
SCREEN FREE WEEK

Έξω η ζωή χαμογερά!

Τι είναι η Εβδομάδα Χωρίς Οθόνες; What is Screen Free Week?

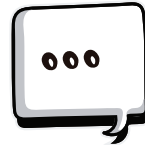
Μία βδομάδα μακριά από την ψηφιακή ψυχαγωγία
A week away from digital entertainment

Κάντε χρήση των οθονών μόνο όταν είναι απαραίητο
Use screens only when necessary

Μελέτες δείχνουν ότι: Studies show that:

Ομιλία

Τα παιδιά που εκτίθενται για πολλές ώρες στις οθόνες πριν την ηλικία των 2 καθυστερούν στην ομιλία.



Speech

Kids exposed to screens prior to age 2, delay their ability to talk.

Παχυσαρκία

Η παρατεταμένη χρήση των οθονών αντικαθιστά τη σωματική δραστηριότητα των παιδιών.



Obesity

Too much screen time displaces physical exercise.

Συγκέντρωση

Η πολύωρη ψηφιακή ψυχαγωγία προκαλεί διαταραχές συγκέντρωσης.



Attention

Excessive screen time causes concentration disorders.

Βία

Η βία στην οποία εκτίθενται τα παιδιά μέσω των οθονών τα κάνει πιο επιθετικά.



Violence

Kids exposure to screen violence makes them more aggressive.

Ύπνος

Η πολύωρη έκθεση στις οθόνες έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά να αργούν να κοιμηθούν και να κοιμούνται λιγότερο.



Sleep

Over exposure to screens results in going to sleep later and sleeping less.

Κατά την διάρκεια της Εβδομάδας Χωρίς Οθόνες απλά: Διασκεδάστε το!

During Screen Free Week just: Make it Fun!

Κοινωνικές Δραστηριότητες

Συνδεθείτε με τα παιδιά σας μέσα από κοινωνικές δραστηριότητες. Διαβάστε μαζί, παίξτε ένα επιτραπέζιο, πηγαίστε μία βόλτα.



Social Activities

Bond with your kids over social activities – Read together, play a game, take a walk.

Spending quality time with children is associated with increased attachment, one key for emotional development.

Ελεύθερο Παιχνίδι

Ενθαρρύνετε το ελεύθερο παιχνίδι – αναδιατάξτε τα επίπλα, κτίστε ένα κάστρο.



Free Play

Encourage free play – rearrange furniture, build a fort.

Free play is associated with development of language skills, creative problem solving and social skills.

Εξωτερικές Δραστηριότητες

Πηγαίστε στο πάρκο, παρακολουθείστε τα πουλιά.



Get Outside

Head to the park, watch birds.

Getting outdoors is associated with positive mood, better sleep and increased executive functioning, including improved attention span.

Ανεξάρητο Παιχνίδι

Ενθαρρύνετε τόσο το ανεξάρητο παιχνίδι όσο και τις οικιακές εργασίες – ζωγραφίστε, παίξτε με κύβους, βοηθείστε στις δουλειές του σπιτιού.



Τα παιδιά αναπτύσσουν ανεξαρτησία, αίσθημα ικανότητας και αυτοπεποίθηση μέσα από τη συμμετοχή τους στις καθημερινές δουλειές και δραστηριότητες του σπιτιού.

Independent Play

Encourage both independent play and work – coloring, engaging toys, child-sized chores.

Children develop independence, pride, and a sense of accomplishment when encouraged to participate in household work.

Διάβασμα - Γραφή

Ενθαρρύνετε τα παιδιά στο διάβασμα και την γραφή – επισκεφθείτε την βιβλιοθήκη, διαβάστε μαζί τους, βάλτε τα να γράψουν.



Reading and writing

Get them reading and writing – visit the library, read to them, get them writing.

Το διάβασμα και το να έχετε μία καλή βιβλιοθήκη στο σπίτι σχετίζεται με την βελτίωση της σχολικής επίδοσης και της ενσυναίσθησης των παιδιών.

Reading and having a good home library is associated with increased academic achievement and empathy in children.

