



ZDROWOCYFROWEGO PRZEDSZKOLAKA



**dzienny czas
przed ekranem**

do 3 roku - 0 min
3-4 roku - 15 min
5 lat - 20 min
6 lat - 30 min



**z dorosłym
przed
ekranem**



**aktywnie
poza
ekranem**



**2h przed
snem
bez ekranu**