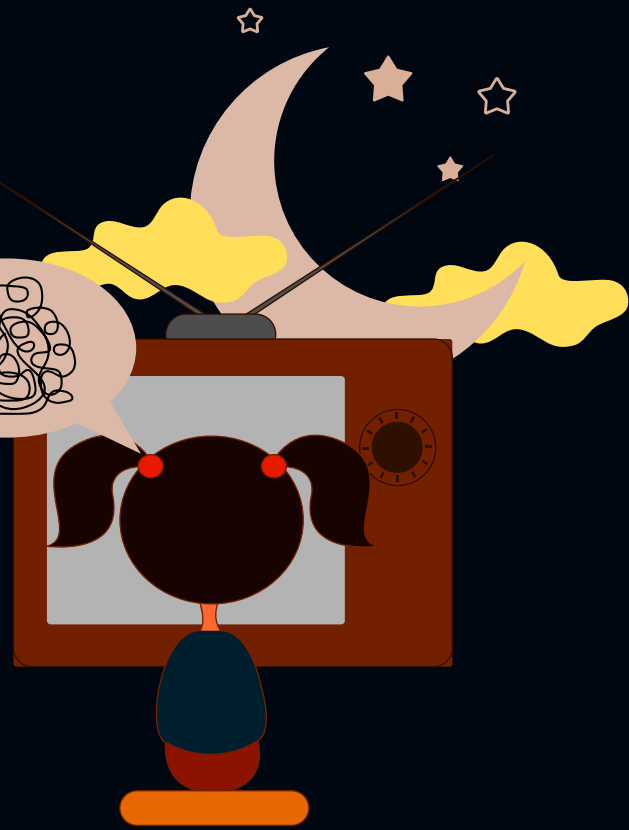


NIE WŁĄCZAJ DZIECKU BAJKI PRZED SNEM!

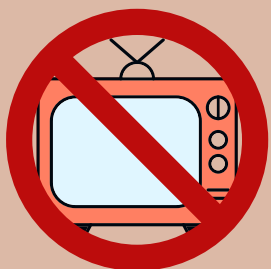


Oglądanie bajek przed snem
powoduje:

-  trudności w zasypianiu
-  koszmary
-  częste budzenie się w nocy
-  krótszy sen
-  złą jakość snu
-  senność w ciągu dnia

Światło niebieskie emitowane z ekranu
negatywnie wpływa na sen, opóźniając
uwalnianie melatoniny i zakłócając rytm
dobowy dziecka.


PANILOGOPEDYCZNA
DR PAULINA MISTAL



Według wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia,
dzieci mogą być wprowadzone w świat technologii
dopiero około 3. roku życia i to pod ścisłym
nadzorem rodziców.