

# Երեխաների՝ Էկրանի մոտ ժամանակ անցակացնելու առողջ սովորությունների խրախուսում

Հավելվածներով, խաղերով և անվերջ հեռարձակումներով լի աշխարհում դեռահասները և պատանիները ավելի շատ ժամանակ են անցկացնում էկրանների մոտ, քան երբևէ: Թեև տեխնոլոգիան կարող է հիանալի գործիք լինել սովորելու և զվարճանքի համար, կարևոր է ձևավորել էկրանի մոտ ժամանակ անցակացնելու առողջ սովորություններ: Որպես ծնողներ՝ մենք կարող ենք առաջնորդել մեր երեխաներին թվային աշխարհում այնպիսի եղանակներով, որոնք նպաստում են նրանց բարեկեցությանը, երջանկությանը և անհատական աճին: Հետևելով մի քանի պարզ քայլերի՝ ընտանիքները կարող են օգնել երեխաներին հավասարակշռել իրենց կյանքը՝ համացանցում՝ միաժամանակ զարգացնելով ստեղծագործ լինելը, սովորելու հմտությունը և իմաստալից կապերը:

## Ահա 5 դյուրին քայլ՝ սկսելու համար

### Ստեղծեք էկրանից ազատ ժամանակ և տարածք



Խրախուսեք էկրանից ընդմիջումները՝ սահմանափակելով էկրանի մոտ ժամանակը ննջասենյակներում, երբ երեխաները սովորում են և երբ ճաշում են: Մտածեք ընտանիքի հետ անցկացնելու համար կանոնավոր կերպով հատկացնել ժամանակ, երբ էկրանները կամ անջատված են, կամ դրանք վայելում եք միասին:

### Օգտագործեք առողջությանը նպաստող գործիքները, որոնք կան թվային սարքերում



Ձեր երեխաների հետ միասին ուսումնասիրեք նրանց սարքերում և հավելվածներում եղած այն գործառնությունները, որոնք կարող են օգնել նրանց ավելի նպատակային օգտագործել տեխնոլոգիաները: Նկատի ունեցեք անջատել ինքնավարված (autoplay) գործառնությունները, սահմանափակել որոշ հավելվածների ժանուցումները, օգտագործել գաղտնիության կարգավորումները, ինչպես նաև այն կարգավորումները, որոնք ամեն գիշեր որոշակի ժամերի անջատում են սարքերը:

### Առողջ վարքագծի օրինակ ցույց տվեք



Օրինակ ծառայեք: Դեռահասները և պատանիներն ավելի հաճախ սովորում են՝ նայելով մեծերի վարքագծին, քան խրատներ լսելով: Ինքներդ ունեցեք էկրանի մոտ ժամանակ անցկացնելու առողջ սովորություններ, օրինակ՝ սահմանափակեք էկրանի առաջ ժամանակը, ընդմիջումներ արեք և ժամանակ տրամադրեք համացանցից դուրս գործողությունների և սոցիալական շփման համար:

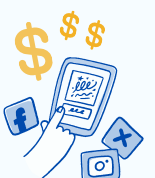
### Օգնեք երեխաներին ճանաչել առողջ վարքագծերը



Հարցրեք երեխաներին, թե ֆիզիկական և հուզական ինչ զգացողություններ են նրանք ունենում էկրանի հետ կապված և էկրանի հետ կապ չունեցող գործողությունների ընթացքում: Արդյո՞ք նրանց սրտի զարկերն արագանում են, երբ հեռախոսը թրթռում է: Արդյո՞ք նրանց ինքնագնահատականն ընկնում է ընկերոջ Instagram-ի գրառումը տեսնելուց հետո: Արդյո՞ք նրանք ունենում են բավարարվածության կամ գնահատված լինելու ուժեղ զգացողություն, երբ նրանց գրառումների տակ լինում են բազմաթիվ հավանումներ և մեկնաբանություններ: Օգնեք երեխաներին հասկանալ, թե սոցիալական կայքերն ինչպես կարող են ստեղծել անառողջ սովորություններ՝ կապելով իրենց ինքնագնահատականը դրսից ստացվող հավանության հետ, և փոխարենը առաջնորդեք նրանց՝ իմաստալից, համացանցից դուրս կապերի միջոցով ձևավորելու ինքնավստահություն:



### Հասկացեք, թե ինչպես են տեխնոլոգիական ընկերությունները շահույթ ստանում ձեզնից



Ձեր դեռահաս և պատանի երեխաների հետ միասին ուսումնասիրեք, թե ինչպես են թվային սարքերը, սոցիալական հարթակները և հավելվածներն ու խաղերը օգտագործում ալգորիթմներ՝ շահույթ ստանալու համար այն օգտատերերից, որոնք ավելի շատ ժամանակ են անցկացնում իրենց հարթակներում, և ինչ հնարքներ են օգտագործում նրանց ուշադրությունը պահպանելու համար: