

Երեխաների՝ Էկրանի մոտ ժամանակ անցակացնելու առողջ սովորությունների խրախուսում

Հավելվածներով, խաղերով և անվերջ հեռարձակումներով լի աշխարհում երեխաներն ավելի շատ ժամանակ են անցկացնում էկրանների մոտ, քան երբևէ: Թեև տեխնոլոգիան կարող է օգնել նրանց սովորել, կարևոր է օգնել երեխաներին ձևավորել էկրանի մոտ ժամանակ անցկացնելու առողջ սովորություններ: Ծնողները կարող են օգնել երեխաներին օգտագործել տեխնոլոգիան այնպես, որ այն նպաստի նրանց առողջությանը, երջանկությանը և աճին: Հետևելով մի քանի պարզ խորհուրդների՝ ընտանիքները կարող են օգնել երեխաներին հավասարակշռել իրենց կյանքը համացանցում՝ միաժամանակ զարգացնելով ստեղծագործ լինելը, սովորելու հմտությունները և կապերը:

Ահա 5 դյուրին քայլ՝ սկսելու համար



Ստեղծեք էկրանից ազադ ժամանակ և տարածք

Խրախուսեք էկրանից ընդմիջումները՝ սահմանափակելով էկրանի մոտ ժամանակը ննջասենյակներում, երբ երեխաները սովորում են և երբ ճաշում են:



Փորձեք ծնողական հսկողության ծրագրերը

Սահմանեք բովանդակության այնպիսի սահմանափակումներ, որոնք իմաստ ունեն ձեր ընտանիքի համար, և խոսեք ձեր երեխաների հետ կայքերից օգտվելու առողջ սովորությունների մասին: Հավելվածներում և սոցիալական հարթակներում առաջարկվող այնպիսի գործառույթները, ինչպիսիք են բովանդակության գտումը, գաղտնիության կարգավորումները և ժամանակային սահմանափակումները, կարող են օգնել կառավարել կայքերի հասանելիությունը և դրանց հետ շփումը:



Սահմանեք ընտանեկան հստակ կանոններ

Միասին որոշեք, թե ինչ տեսակի կայքեր և տեխնոլոգիաներ են լավ և թե երբ է լավ դրանցից օգտվելը: Կայքերի ընտանեկան ծրագիրը կարող է օգնել բոլորին լինել միևնույն հարթության վրա:



Միասին դիտեք և խաղացեք

Ընտրեք որակյալ, տարիքին համապատասխան հավելվածներ, խաղեր և շոուներ՝ երեխաների հետ վայելելու համար: Խրախուսեք լսել/դիտել այնպիսի բովանդակություն, որը խթանում է ուսումը, ստեղծագործ լինելը և քննադատական մտածողությունը: Այցելեք commonsensemedia.org՝ շոուներ, խաղեր և ավելին գտնելու համար:



Առողջ վարքագծի օրինակ ցույց տվեք

Երեխաները հաճախ ընդօրինակում են իրենց ծնողներին: Դրական օրինակ ծառայելով էկրանի մոտ ժամանակ անցկացնելու ձեր սեփական սովորություններով՝ դուք նրանց սովորեցնում եք հավասարակշռության կարևորությունը: