

전자기기를 끄고

전자기기를 통해서 학습이나 놀이, 통신의 효과를 누릴 수 있습니다. 하지만, 너무 장시간 화면을 보는 것은 건강에 좋지 않습니다. 앉아 있는 시간을 줄이고 몸을 더 움직여 보세요.

+ 활동을 합시다!

스크린 타임은 하루에 몇 시간 정도가 적당하니까?

0-2 세



스크린
타임을
금지하세요

아이들이 활동을 할 수 있는 장난감을 선택하고, 전자기기를 사용하는 대신 놀이를 합니다

2-5 세



하루 1시간
미만

전자기기 사용을 줄이게 되면 잠도 더 잘 자고 신체발달에도 좋습니다

5-12 세



하루 2시간
미만

과제 시간은 제외

스크린이란?



TV/DVD/블루레이



컴퓨터



게임기



태블릿 / 휴대용
게임기



전화기

* 출처 - 호주 신체 활동 및 정착 행동 지침서 및 호주 24 시간 운동 지침서 (0세에서 5세)

스크린 타임 관리 요령



가족이 함께 식사를 합니다. 부모님과 아이 모두 식사 시간에는 전자기기를 사용하지 않습니다



전자기기를 사용하기 전에 잠을 푹 자고, 야외 놀이를 하고, 책을 보거나, 가족과 함께 즐거운 시간을 보냅니다



침실에서는 전자기기 사용을 피합니다. 특히 야간에는 더더욱 금해야 합니다



외출시 전자기기 대신 장난감이나 책을 가지고 갑니다



아이들이 전자기기를 사용하는 시간을 모니터링합니다. 그리고 필요한 경우 제한 시간을 설정합니다



앉아 있는 시간을 줄이고 움직이는 시간을 늘립니다. 한 시간에 한 번씩 몸을 움직입니다



아이들이 잠을 잘 잘 수 있도록 합니다. 잠자리에 들기 한 시간 전부터는 전자기기 사용을 금합니다



부모님이 좋은 롤 모델이 되어 줍니다. 부모님도 전자기기 사용 시간을 줄이도록 합니다



음악에 맞춰 춤을 추거나, 또는 몸을 움직일 수 있는 비디오 게임을 합니다