

صفحات نمایش را خاموش کنید

+ بیشتر حرکت کنید!

صفحه های نمایش می توانند برای یادگیری، بازی کردن و تماس گرفتن عالی باشند. استفاده از صفحه نمایش برای مدت طولانی می تواند مضر باشد. سعی کنید کمتر بنشینید و بیشتر حرکت کنید.

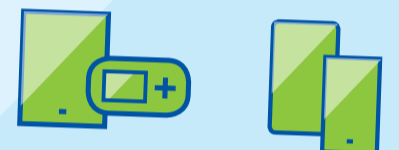
صفحه نمایش چیست؟



تلویزیون/دی وی دی/بلو ری



کامپیوتر کنسول بازی



تبلت / بازی های پرتابل

تلفن

هر روز چه مدت به صفحه نمایش نگاه کنیم؟

اسباب بازی هایی را انتخاب کنید که بچه ها را به حرکت در می آورند، و بجای نگاه کردن به صفحه نمایش بازی کنید



0 - 2
ساله ها
صفحه نمایش هرگز

استفاده کمتر از صفحه نمایش می تواند به خواب و رشد کودکان کمک کند



2 - 5
ساله ها
کمتر از یک ساعت در روز

شامل زمان تکلیف منزل نمی باشد



5 - 12
ساله ها
کمتر از 2 ساعت در روز

*منبع - راهنمای فعالیت بدنی و بی حرکتی استرالیا راهنمای حرکت در 24 ساعت برای سال های اولیه (تولد تا 5 سالگی)

راهنمایی هایی برای مدیریت زمان صفحه نمایش



به عنوان یک خانواده با هم غذا بخورید و هنگام غذا خوردن از صفحه نمایش استفاده نکنید



قبل از وقت صفحه نمایش - بخوابید، در فضای باز بازی کنید، مطالعه کنید و از وقت خانوادگی لذت ببرید



اجازه ندهید بچه ها در اتاق خواب از صفحه های نمایش استفاده کنند، مخصوصاً شب ها



وقتی که بیرون می روید بجای صفحه نمایش، کتاب و اسباب بازی همراه ببرید



مواظب زمان استفاده کودکان از صفحه نمایش باشید. اگر لازم باشد حدودی بگذارید



کمتر بنشینید. بیشتر حرکت کنید. هر ساعت حرکت کنید



به خوابیدن بچه ها کمک کنید. یک ساعت قبل از خوابیدن استفاده از صفحه نمایش را متوقف کنید



والدین - یک سرمشق خوب باشید. زمان صفحه نمایش خود را هم کم کنید



با موسیقی برقصید، و یا از بازی های ویدیویی استفاده کنید که شما را به حرکت در می آورند