

صفحات نمایش را خاموش کنید فعالیت داشته باشید

صفحه نمایش می تواند برای آموزش، سرگرمی و برقراری ارتباطات عالی باشد. سپری نمودن وقت زیاد در صفحه نمایش می تواند مضر باشد سعی کنید کمتر نشسته و بیشتر تحرک داشته باشید.

صفحه نمایش چیست؟



تلویزیون، دیویدی، بلوری



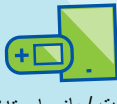
کنسول گیم



کمپیوتر



تلفون



تابلیت / بازیهای قابل حمل

هر روز چه مدت زمان را میتوانیم برای صفحه نمایش وقت بگذاریم؟

بجای تماشای صفحه نمایش، وسایل بازی فعال نگه دارنده را انتخاب کرده و بازی کنید

هیچ در صفحه نمایش نباشند



2-0
ساله

وقت کمتر در صفحه نمایش بودن اطفال به خواب و رشد فیزیکی شان کمک می کند

کمتر از 1 ساعت در روز



5-2
ساله

بجز زمانی که برای انجام کار خانگی است

کمتر از 2 ساعت در روز



12-5
ساله

منبع: دستور العمل های فعالیت بدنی و وضع بی تحرکی استرالیا و دستور العمل های تحرک ۲۴ ساعته استرالیا برای سالهای اولیه (از تولد تا ۵ سال)

رهنمودهای تنظیم استفاده از صفحه نمایش



غذایان را دور هم بخورید. والدین و اطفال در زمان خوردن غذا وسیله دارای صفحه نمایش را تماشا نکنید



قبل از استفاده از صفحه نمایش - بخوابید، خارج خانه بازی کنید، کتاب بخوانید و از لحظات باهم بودن با اعضای خانواده لذت ببرید.



در اطاق خوابتان بخصوص در هنگام شب از وسایل دارای صفحه نمایش استفاده نکنید



زمانی که بیرون می روید، بجای گرفتن وسیله دارای صفحه نمایش، کتاب و سامان بازی با خود ببرید



بالای زمان استفاده از صفحه نمایش اطفال نظارت کنید. در صورت ضرورت محدودیت وقت تعیین کنید



کمتر بنشینید. بیشتر تحرک داشته باشید. در هر ساعت تحرک داشته باشید.



اطفال را کمک کنید بخوابند. ۱ ساعت قبل رفتن به رختخواب، از صفحه نمایش استفاده نکنید



والدین - یک نمونه خوب در انجام دادن این کارها باشید. خودتان هم استفاده از صفحه نمایش را کم کنید



با موسیقی رقص کنید یا از ویدیو گیم های که شما را سرپا می کند استفاده کنید.

