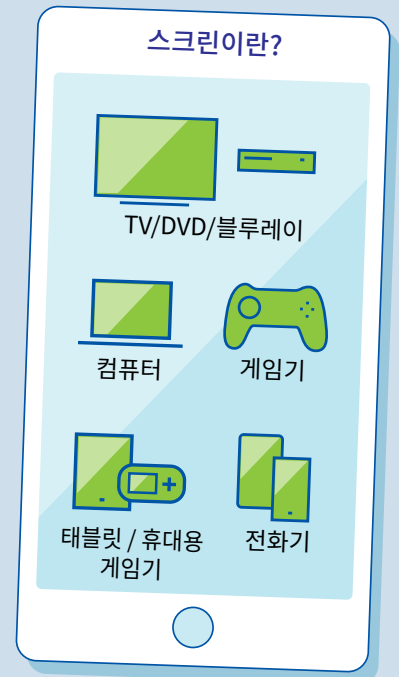
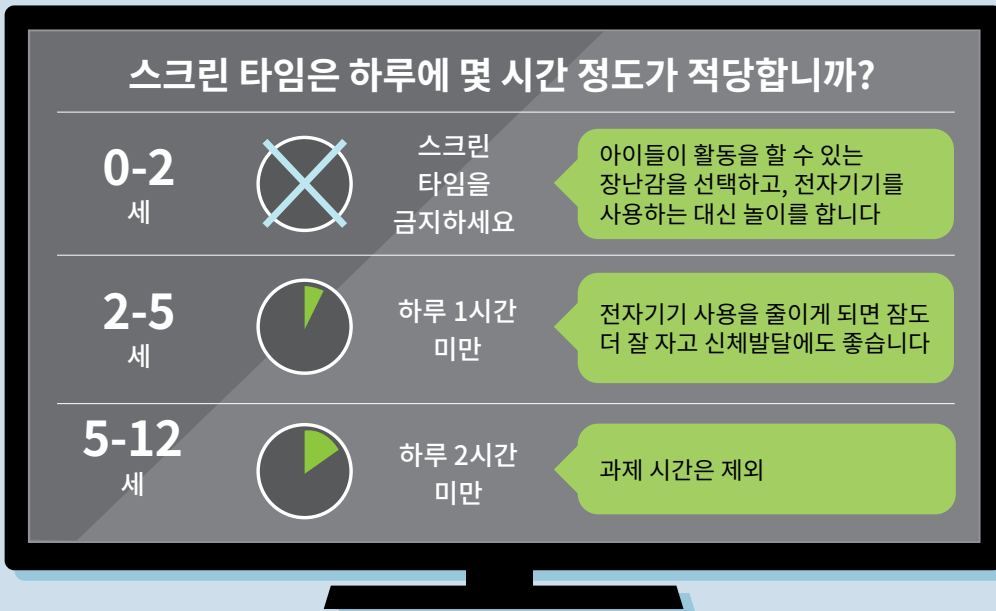


# 전자기기를 끄고 + 활동을 합시다!

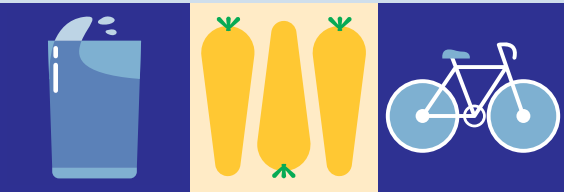
전자기기를 통해서 학습이나 놀이, 통신의 효과를 누릴 수 있습니다. 하지만, 너무 장시간 화면을 보는 것은 건강에 좋지 않습니다. 앉아 있는 시간을 줄이고 몸을 더 움직여 보세요.



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 꼭 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



**HEALTHYEATING  
ACTIVE LIVING**