

قابل توجه خانواده‌های K-5 (مهدکودک تا کلاس پنجم):

کمک به کودکان برای متعادل کردن زندگی رسانه‌ای

رسانه‌ها از راه‌های مختلف از جمله گوشی‌ها، تبلت‌ها، فیلم‌های آنلاین و یوتیوب به زندگی ما نفوذ کرده‌اند. کودکان عاشق دسترسی آسان به تصویر، بازی و اطلاعات هستند. والدین و سرپرستان دوست دارند که کودکان در حین فعالیت چیزهای مختلف بیاموزد (و مزاحم آشپزی و والدین نیز نشود). ولی اگر کار با گوشی متوقف نشود و قسمت‌های بعدی به‌طور خودکار پخش شود، کودک به آسانی گرفتار افراط می‌شود. خانواده‌ها با رعایت کردن پنج اصل ساده می‌توانند استفاده فرزندان از رسانه و فناوری را مدیریت کنند.

نکته توجه کنید به این نکات

زمان‌ها و مکان‌هایی را برای ممنوعیت استفاده از رسانه‌ها تعیین کنید.

با محدود کردن زمان استفاده از رسانه در اتاق خواب، در زمان مطالعه یا در کنار میز غذا، مانع استفاده بیش از حد کودکان از فناوری شوید.



امکانات کنترلی والدین را امتحان کنید.

بر اساس ارزش‌های خانواده خود، محدودیت‌های محتوایی اعمال کنید. علاوه بر گفتگو درباره عادات رسانه‌ای سالم، از قابلیت‌هایی مانند فیلتر کردن محتوا، تنظیم کردن حریم خصوصی و ایجاد محدودیت‌های زمانی که برنامه‌های کاربردی و پلتفرم‌های مورد استفاده خانواده در اختیار تان می‌گذارند، برای مدیریت دسترسی و قرار گرفتن در معرض رسانه استفاده کنید.



قوانین شفاف برای خانواده تنظیم کنید.

به کمک هم درباره رسانه‌های مجاز و غیرمجاز تصمیم‌گیری کنید. با تنظیم برنامه رسانه‌ای خانواده می‌توانید در این زمینه هماهنگی ایجاد کنید.



فیلم دیدن و بازی کردن را به صورت گروهی انجام دهید.

با انتخاب رسانه‌های متناسب با سن و باکیفیت می‌توانید از حضور در کنار کودکان لذت ببرید. نمایش‌ها، بازی‌ها و امکانات متنوعی در اختیار تان می‌گذارد. commonsensemedia.org



شناسایی رفتارهای سالم را به کودکان آموزش دهید.

گفتگو درباره احساسات جسمی و عاطفی را در حین فعالیت‌های مجازی و حقیقی تمرین کنید.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance
in our digital lives.