

➤ K~5학년 자녀들이 있는 가족을 위한 유용한 조언: 자녀들이 미디어와 관련하여 삶의 균형을 잡도록 도와주세요



스마트폰과 태블릿에서 스트리밍 영화와 YouTube까지, 기술과 미디어는 우리 주변 어디에나 있습니다. 아이들은 쉽게 접할 수 있는 TV 프로, 게임 및 정보를 선호합니다. 학부모와 보호자 입장에서는 자녀들이 시간과 장소에 구애받지 않고 학습할 수 있는 점이 마음에 드실 겁니다(그리고 저녁을 언제 먹냐고 보채지도 않죠). 하지만 스마트폰에서 특이 오는 소리가 연신 울리고 드라마 다음 회차가 자동으로 재생되는 세상에서 기술과 미디어 사용을 절제하기란 쉽지 않습니다. 집에서 다음 몇 가지 사항만 실천하면 가족 전체가 미디어와 기술을 과잉 사용하는 것을 막을 수 있습니다.

여기에 다섯 가지 유용한 조언을 소개합니다. ㉸



"화면을 보지 않는 시간과 구역"을 만듭니다.

침실에서, 공부하는 동안, 또는 저녁 식탁에서 각종 화면을 들여다보는 시간을 제한하여 자녀들이 기술을 사용하지 않는 시간을 갖게 도와줍니다.



자녀 보호 기능을 사용합니다.

가족에게 적합한 콘텐츠 제한을 설정합니다. 건강한 미디어 습관에 대해 대화를 나누고, 가족이 사용하는 앱과 플랫폼에서 제공하는 콘텐츠 필터링, 개인 정보 설정 및 시간 제한 같은 기능을 활용하여 온 가족의 미디어 사용 및 미디어 노출 방식을 관리합니다.



가족간의 규칙을 명확히 설정합니다.

어떤 미디어와 기술을 언제 사용하면 좋을지를 다 같이 결정합니다. 가족 전체의 미디어 사용계획을 세우면 가족 모두가 지킬 수 있습니다.



같이 보고 같이 즐깁니다.

자녀의 연령에 적절하고 함께 즐길 수 있는 고품질의 미디어를 선택합니다. TV 프로, 게임, 그 외 콘텐츠를 찾으려면 commonsensemedia.org를 방문해 주세요.



자녀가 건강한 행동이 무엇인지 알도록 도와줍니다.

화면을 보는 활동에서든 화면을 보지 않는 활동에서든 신체와 정신이 느끼는 감정에 대해 자녀와 이야기를 나눕니다.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING
**We find balance
in our digital lives.**

