

بچوں کی میڈیا سے متعلق اپنی زندگیوں کو متوازن بنانے میں مدد کریں

فون اور ٹیبلیٹس سے لے کر موویز اور YouTube کی اسٹریمنگ تک، ٹیکنالوجی اور میڈیا ہر جگہ موجود ہے۔ بچے شوز، گیمز اور معلومات تک آسان رسائی پسند کرتے ہیں۔ والدین اور نگہ داران کو یہ اچھا لگتا ہے کہ بچے اپنی پیش رفت کے ساتھ ساتھ سیکھتے رہیں (اور جب ڈنر پک رہا ہو اس دوران مصروف رہیں)۔ لیکن جب فون کی جھنکار کبھی بند نہ ہو اور اگلا ایپیسوڈ خود بخود چالو ہو جائے تو اس کا حد سے تجاوز کر جانا عین ممکن ہے۔ فیملیاں چند آسان طرز عمل کو اپنا کر میڈیا اور ٹیکنالوجی کے استعمال کو حد کے اندر رکھ سکتی ہیں۔

ان 5 تجاویز کی جانچ کریں:

اسکرین سے خالی اوقات اور جگہیں تخلیق کریں۔

بیڈ رومز، پڑھائی کے وقت، یا ڈنر کی میز پر اسکرین کے وقت کو محدود کر کے بچوں کی ٹیکنالوجی سے بریک لینے میں مدد کریں۔



پیرنٹل کنٹرولز آزمائیں۔

مشمولات کی وہ حدیں مقرر کر دیں جو آپ کی فیملی کے لیے مناسب ہوں۔ میڈیا سے متعلق صحت مند عادتوں کے بارے بات چیت کے ساتھ ساتھ، میڈیا تک رسائی اور اس کے اکسپوزر کے بندوبست میں مدد کے لیے کنٹینٹ فلٹرنگ، پرائیویسی سیٹنگز، اور آپ کی فیملی کے ذریعہ استعمال کی جانے والی ایپس اور پلیٹ فارمز کے ذریعہ پیش کردہ وقت کی حدوں جیسے فیچرز کا استعمال کریں۔



واضح خاندانی ضابطے مقرر کریں۔

ایک ساتھ مل کر یہ طے کریں کہ کس طرح کا میڈیا اور ٹیکنالوجی ٹھیک ہے – اور کب اس کا استعمال درست ہے۔ خاندان کا ایک میڈیا پلان ہر شخص کو ایک رائے پر جمع ہونے میں معاون ہو سکتا ہے۔



ایک ساتھ دیکھیں اور کھیلیں۔

اپنے بچوں کے ساتھ مزہ کرنے کے لیے معیاری اور عمر کے لحاظ سے مناسب میڈیا منتخب کریں۔ شوز، گیمز اور اس کے علاوہ دیگر چیزیں تلاش کرنے کے لیے commonsensemedia.org ملاحظہ کریں۔



صحت مند طرز عمل کی شناخت میں بچوں کی مدد کریں۔

اسکرین والی اور بغیر اسکرین والی سرگرمیوں کے دوران جسمانی اور جذباتی دونوں طرح کے احساسات کے بارے میں گفتگو کی مشق کریں۔



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance
in our digital lives.