



Folkhälsomyndigheten

در خانه چگونه در مورد استفاده از وسایل الکترونیکی و صفحه های نمایش گفتگو می کنید؟

نکات و توصیه هایی در مورد استفاده کودکان از صفحه نمایش

۱. همان گونه که به سایر جنبه های زندگی فرزند خود توجه می کنید، به کارهایی که او با صفحه نمایش انجام می دهد نیز علاقه مندی نشان دهید.
۲. به فرزند خود کمک کنید تا حداقل نیم ساعت پیش از زمان خواب، تمامی وسایل الکترونیکی و صفحه نمایش ها را کنار بگذارد. تلفن همراه، رایانه و تبلت را خارج از اتاق خواب قرار دهید.
۳. در خانواده درباره استفاده از صفحه نمایش ها گفتگو کنید. از فرزند خود بپرسید که در اوقات فراغت به انجام چه کارهایی تمایل دارد و در طول روز چه کارهایی لازم است انجام دهد.
۴. الگو باشید! به این فکر کنید که هنگام بودن در کنار فرزندتان تا چه اندازه از صفحه های نمایش استفاده می کنید.

برای دریافت نکات بیشتر و آگاهی از پژوهش های مرتبط، کد QR زیر را اسکن کنید:

- ایجاد تعادل در زندگی روزمره.
- مدیریت بحث ها و اختلاف ها درباره استفاده از صفحه نمایش.
- صفحات نمایش و کودکان دارای معلولیت و نیازهای ویژه.
- اگر به نظر می رسد کسی به استفاده از صفحات نمایش اعتیاد دارد، چه کاری می توانید انجام دهید؟

