

Tắt máy và chơi



Thời gian màn hình là gì?

Thời gian màn hình là bất cứ lúc nào dành sử dụng ...

- Truyền hình
- Điện thoại
- Đồng hồ thông minh
- Thiết bị điện tử chơi game
- Thiết bị cầm tay (ví dụ DS)
- Máy tính bảng
- Máy vi tính

Thời gian dùng màn hình được đề nghị bao nhiêu giờ đồng hồ?

- Đề nghị thời gian màn hình đưa trẻ nên có tùy theo tuổi của chúng:
- Dưới 2: không màn hình thời gian
- 2 đến 4: dưới 1 giờ đồng hồ một ngày
- 5 đến 17: không hơn 2 tiếng đồng hồ một ngày (Thời gian giải trí qua màn hình)

Để biết thêm thông tin về hạn chế thời gian dùng màn hình và hướng dẫn hoạt động thể chất xin vào: www.csepguidelines.ca



Để biết thêm thông tin về thói quen lành mạnh, vào : www.caringforkids.cps.ca,
www.esrb.org, www.commonssensmedia.org,
www.binarytattoo.com, www.priv.gc.ca

Vì sao vấn đề này?

Giảm thiểu thời gian dùng màn hình có nghĩa là có nhiều thời gian hơn để:

- Hoạt động (đi ra ngoài, chơi khúc côn cầu, bơi)
- Nói chuyện với nhau
- Chơi và đọc

Để biết thêm thông tin thời gian dùng màn hình ảnh hưởng sức khỏe con xin vào:

www.caringforkids.cps.ca

Làm thế nào để cân bằng thời gian dùng màn hình ở nhà:

Để đạt được giới hạn thời gian dùng màn hình xin đề nghị:

- Thiết lập thời gian cụ thể ở nhà không dùng màn hình điện tử
- Tắt màn hình điện tử khi không dùng
- Cất màn hình điện tử vào bữa ăn (cha mẹ và con cái!)
- Tắt máy 1 tiếng đồng hồ trước khi ngủ
- Không để máy điện tử trong phòng ngủ
- Đăng nhập thời gian sử dụng màn hình

Làm thế nào để cân bằng thời gian dùng màn hình ở nhà:

Để phát triển thói quen lành mạnh khi dùng màn hình điện tử

- Tham gia (đặt câu hỏi)
- Thảo luận về sự riêng tư và an toàn trực tuyến
- Tìm hiểu và trò chuyện về hệ thống xếp hạng
- Xem trước nội dung
- Xem truyền thông với nhau
- Làm gương



Tắt máy và Chơi!

Nhật ký đăng nhập thời gian màn hình

Ghi xuống số phút hoặc số giờ dùng màn hình

	TV	Trò chơi điện tử	Thiết bị cầm tay	Máy vi tính	Tổng số trong ngày
Chủ Nhật					
Thứ Hai					
Thứ Ba					
Thứ Tư					
Thứ Năm					
Thứ Sáu					
Thứ Bảy					

Bữa tối gia đình vui vẻ!

Thay vì hỏi “ngày của bạn thế nào”, đây vài đề nghị trò chuyện thú vị tại bàn ăn:

Bắt đầu cuộc hội thoại:

- Bạn thích làm gì ngoài trời?
- Điều hài hước nhất mà bạn đã làm hôm nay là gì?
- Nếu bạn là trái cây, bạn chọn là trái cây nào? Tại sao?
- 20 điều tôi yêu...
 - Nghĩ hè
 - Bữa ăn không màn hình điện tử
 - Gia đình tôi

Để biết thêm thông tin về trò chơi tại bàn ăn, bắt đầu cuộc hội thoại và lợi ích bữa ăn gia đình, vào: www.thefamilydinnerproject.org

Adapted from Healthy Kids Community Challenge
© Queen's Printer for Ontario, 2017

Sự công nhận:

Balanced Technology Management Committee • Energize Guelph • Healthy Kids Community Challenge