

# مدیریت مدت زمان استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال

تحقیقات نشان داده است که کودکانی که مدت زمان بیشتری را صرف استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال می‌کنند، عملکرد ضعیفی در معیارهای رشد دارند، در آزمون‌های زبان و تفکر نمرات کمتری می‌گیرند و در رفتار و رابطه با همسالان با مشکلات بیشتری روبرو می‌شوند.

## استفاده طولانی مدت از دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال برای سلامتی مضر است، اما راهکارهایی وجود دارد.

### خواندن نقدوبررسی

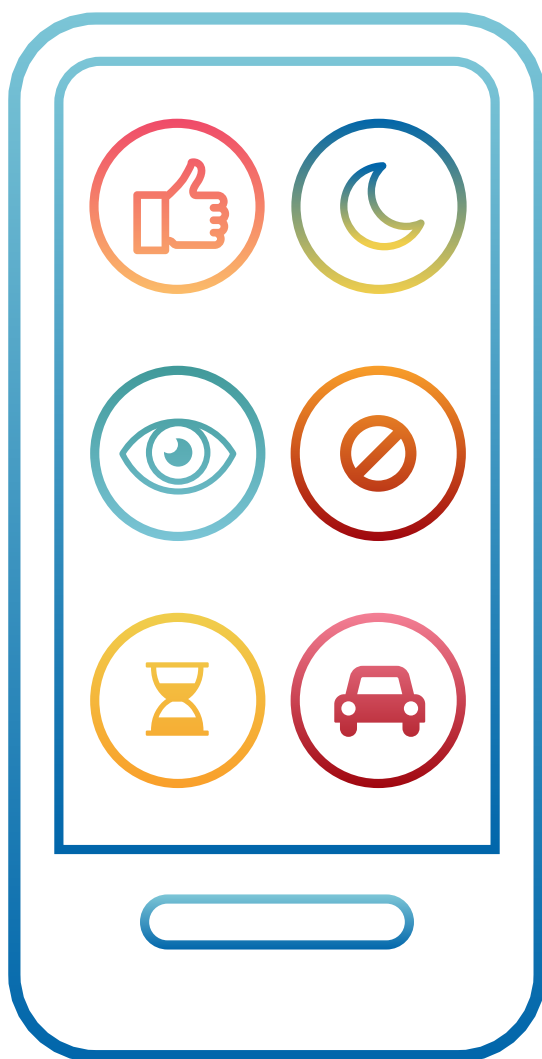
با خواندن نقدوبررسی، بازیها و فیلمهای متناسب با سن خود را انتخاب کنید

### تماشا و بازی کردن

به نحوه تأثیر مدت زمان استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال بر افکار، احساسات و رفتار خود توجه کنید و پرسشهای خود را در این زمینه مطرح کنید.

### محدود کردن مدت زمان استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال

اگر شما ساعتها مشغول استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال باشید، کودکان شما نیز می‌خواهند همین کار را انجام دهند.



### خاموش کردن دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال در شب

زمانی را در شب تعیین کنید که در آن همه دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال اعضای خانواده خاموش شوند.

### ایجاد مناطق خالی از دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال

در زمان خواب، زمان صرف غذا و فعالیتهای خانوادگی از استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال خودداری کنید.

### استفاده نکردن از دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال برای منحرف کردن حواس

از دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال در خودرو، مگر در سفرهای طولانی، استفاده نکنید. با روش‌های خلاقانه، مانند انجام بازی و فعالیت‌های ساده، بر کسالت و بی‌حوصلگی موقت غلبه کنید.

The opinions and interpretations in this publication are those of the author and do not necessarily reflect those of the Government of Canada.