

Pagkontrol sa screen time ng mga bata

Iminumungkahi ng pag-aaral na ang mga batang may matataas na antas ng screen time ay may mababang performance sa mga sukatan ng pag-develop, mas mababang score sa mga pagsusuri sa wika at pag-iisip, at mas maraming problema sa pag-uugali at ugnayan sa mga kaedaran.

Hindi nakakabuti ang sobra-sobrang screen time, pero may mga solusyon dito.

Basahin ang mga review

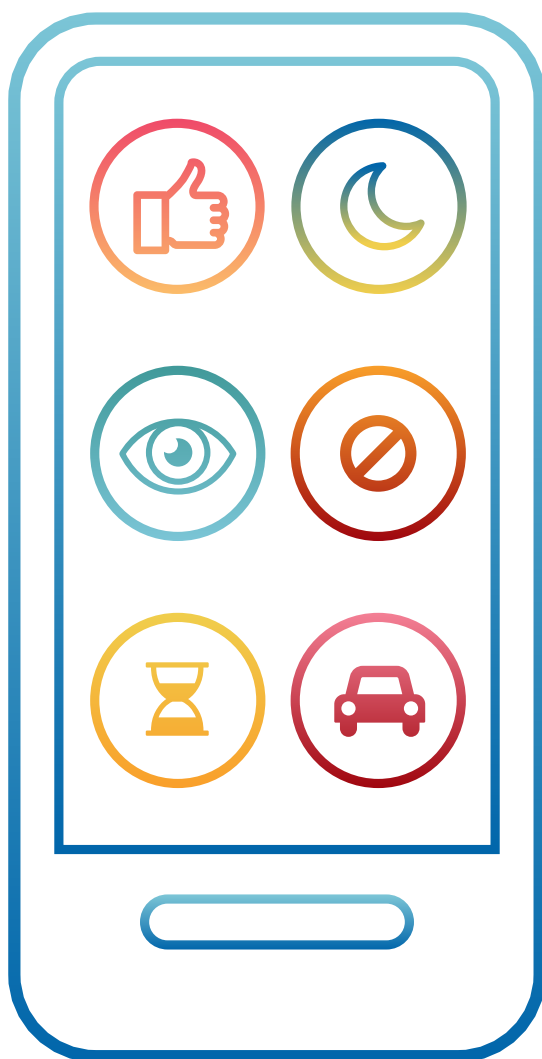
Pumili ng mga laro at pelikula na naaangkop sa edad sa pamamagitan ng pagbabasa ng mga review.

Manood at maglaro

Magtuon ng pansin at magtanong para matukoy kung paano naapektuhan ng screen time ang kanilang mga iniisip, nararamdaman at pag-uugali.

Limitahan ang iyong screen time

Kung gumugugol ka ng ilang oras sa paggamit ng mga digital device, gugustuhin din nilang gawin iyon.



I-off ang mga gadget sa gabi

Magtakda ng oras sa gabi kung kailan i-off ng pamilya ang kanilang mga gadget.

Magtakda ng mga lugar kung saan bawal ang mga gadget

Pigilan ang paggamit ng gadget tuwing oras ng pagtulog, pagkain at aktibidad ng pamilya.

Huwag gumamit ng gadget para ibaling ang pansin sa iba

Ipagbawal ang screen time sa sasakyan maliban sa mahahabang biyahe. Labanan sa malikhaing paraan ang panandaliang pagkainip sa pamamagitan ng mga simpleng laro at aktibidad.

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