

از اوقات

همنشینی با

یکدیگر لذت ببرید



- تلویزیون

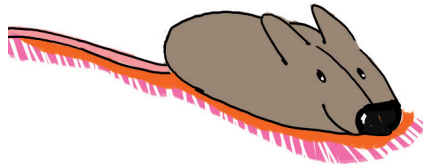
و سایر صفحه

های نمایش می

توانند صبر کنند!

آیا می دانستید که:

مغز کودکان در واقع به بهترین وجه از طریق تحرک جسمانی بازی با دیگران تکامل پیدا می کند. هرچه کودک کوچکتر باشد صفحه نمایش برای او منفی تر است چون وقت تکامل را از او می گیرد. لازم نیست شما به "استرس الکترونیکی" دچار شوید - کامپیوتر نسبتاً ساده هستند و کودک بعداً سریع در سنین مدرسه آنرا می آموزد. توصیه می شود کودکان نوزاد تا 2 ساله اصلاً با "صفحه نمایش" تماسی نداشته باشند. برای کودکان کودکستانی حداکثر یک ساعت و آنهم ترجیحاً در کنار یک بزرگتر که وارد عمل شده و برای کودک توضیح بدهد. برای دوره دوم دبستان بایستی مجموع زمان از دو ساعت بیشتر نشود. با کاهش ساعات تماس با "صفحه نمایش" به معنی تحرک جسمی بیشتر است که نشان داده هم برای جسم و هم برای قدرت فراگیری خوب است.



چرا لازم است مدت تماس با "صفحه نمایش" محدود شود؟

ما خیلی راحت توسط "صفحه های نمایش" جادو می شویم و کودکان و نوجوانان به آن حد بالغ نیستند که بتوانند خود را محدود کنند. آنها به کمک بزرگسالان نیاز دارند که حتی اگر کودک اعتراض می کند مسئولیت محدود کردن زمان را بپذیرند. مغز جوان به بهترین وجه در واقعیت و با تحرک جسمی تکامل پیدا می کند که باعث پیشبرد فراگیری می شود. مدت زمان طولانی تماس با "صفحه نمایش" و چند کارگی از پیشرفت جلوگیری می کند و باعث مشکل تمرکز حواس، دشواری خواب و تأثیر در خلق و خوی می شود.



اېژوهش علمی موسوم به IDEFICS دارای پنج بروشور/جزوه است که باعث بهینه شدن تندرستی کودک می شود:

آب بهترین مایع برای رفع تشنگی است!

عادات خوب برای خواب - برای فرزند شما مهم هستند!

از اوقات همنشینی با یکدیگر لذت ببرید - تلویزیون و سایر صفحه های نمایش می توانند صبر کنند!

میوه و سبزیجات خوشمزه هستند!

تحرک جسمانی و بازی - برای کودکان و بزرگسالان مفید است!

این جزوه ها و سایر مطالب را می توان از این وبسایت بارگیری (دانلود) کرد www.vgregion.se/beslutstofetma تحت عنوان بروشورها/جزوه ها. این بروشورها از سوی کمیته تندرستی همگانی بهداری ناحیه وسترا پوتالند سرمایه گذاری شده اند. از طریق این وبسایت سفارش دهید adress.distributionscentrum@vgregion.se

© 2008 انتشار توسط دکتر Staffan Mårild، بخش کودکان و نوجوانان بیمارستان کودکان سیلویا ویرایش متن و به روز رسانی در سال 2017 توسط Åse Victorin، دکتر اطفال و نویسنده.



www.ideficsstudy.eu

فراگیری زندگی سالم، کمون پارتیله دانشگاه

یوتیوری آکادمی سالگرنسکا بخش اطفال، کمیته

تندرستی همگانی بهداری ناحیه وسترا پوتالند



از غذا خوردن جلوی "صفحه نمایش" خودداری کنید

شما بعنوان پدر/مادر می توانید تصمیم گیری کنید که فرزندتان وعده های غذای خود را سر میز، ترجیحاً در ساعت های مرتب و منظم و تا آنجا که ممکن است با هم بخورد. ساعات مشترک غذا خوردن نشان داده که یک عامل بزرگ تندرستی برای کودکان است.



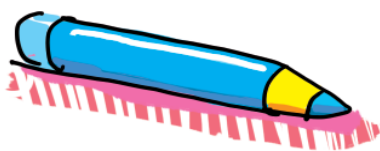
5 راهنمایی برای

کمک به شما تا مدت
زمان تماس با "صفحه
نمایش" را تا حد
خوبی محدود کنید



مقررات روشن و واضح تعیین کنید

برای همه کودکان خوب است که از پیش بدانند چه مقرراتی وجود دارد. در مورد طول مدت تماس با "صفحه نمایش" در خانواده خود تصمیم گیری کنید. بر تصمیم ها پافشاری کنید. حداقل یک ساعت قبل از به رختخواب رفتن، حتی صبح روزهای عادی، از تماس با "صفحه نمایش" خودداری کنید، صبح ها وقت کم است و در عوض می توانید در آرامش و راحتی صبحانه بخورید و لحظه ای باهم حرف بزنید. فعالانه برنامه های تلویزیونی که باید تماشا شوند را انتخاب کرده و بین آنها تلویزیون را خاموش کنید.



فعالیت های جایگزینی پیشنهاد کنید

فهرستی از فعالیت های جالب و سرگرم کننده که فرزندتان خود یا با همراهی شما بتواند در فضای داخل و هوای آزاد انجام دهد، تهیه کنید. برای سایر علائق و استعدادها فرزند خود انگیزش ایجاد کنید. یکی از مقررات می تواند این باشد که در ازای یک ساعت تماس با "صفحه نمایش" یک ساعت تحرک جسمانی انجام شود. اگر فرزندتان نوعی فعالیت را آغاز کرد خوب است قبل از تصمیم گیری برای خاتمه یا ادامه آن فعالیت او یک ترم کامل را به پایان برساند.



هیچ صفحه نمایشی در اتاق خواب وجود نداشته باشد

ترجیحاً صفحه های نمایش خانه در جاهایی قرار دهید که بتوانید فرزند خود را ببینید. چندین منطقه بدون صفحه نمایش تعیین کنید. کاری کنید که در اتاق خواب کودک شب هنگام صفحه نمایش وجود نداشته باشد. با اینکار محل خواب خوشایندی برای فرزندتان ایجاد می کنید. صفحه های نمایش بایستی همچنین در دسترس هم نباشند چون در غیر اینصورت ممکن است کودک وسوسه شود هم در طول شب و هم صبح زود بیدار شود و بازی کند. این باعث بدتر شدن کیفیت خواب و کم خوابی می شود. وقتی بعداً فرزندتان تلفن موبایل می گیرد، آنرا بصورت یک عادت در اتاق دیگری بغیر از اتاق خواب شارژ کنید، در غیر اینصورت یک عامل ناخودآگاه برای استرس بوجود می آید.



اوقات بدون تماس با "صفحه نمایش"

ترجیحاً روزهای بدون "صفحه نمایش" تعیین کنید تا فرزندتان تان به چیز دیگری بغیر از "صفحه نمایش" و آنچه در آن اتفاق می افتد، فکر کنند. متصل بودن خودتان به شبکه های تماس را خودتان تعیین کنید و وقتی می خواهید تمرکزتان روی خانواده باشد، راحت چند ساعتی تلفن موبایل خود را خاموش کنید. کودکان آنرا احساس کرده و خوششان می آید. نگذارید ساعات تماس با "صفحه نمایش" بصورت پاداشی برای فرزندتان در آید، بلکه سایر فعالیت های جالب و سرگرم کننده را انتخاب کنید.

