

## تعدادهای مربوط به سلامت برای کودکان و خانواده ها



استفاده از تلویزیون یا  
کامپیوتر را به دو ساعت  
یا کمتر محدود کنید

این پروژه توسط دپارتمان بهداشت عمومی کانتی رمزی  
(Ramsey County Public Health Department)  
و برنامه بهبود سلامت ایالتی این دپارتمان تهیه شده،  
هزینه آن توسط دپارتمان بهداشت مینسوتا  
(Minnesota Department of Health)  
تأمین شده است.

0-1-2-5-9  
هر روز!

با اقتباس از مطالب تهیه شده توسط Let's Go!  
[www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)  
و دپارتمان بهداشت عمومی کنتاکی  
(Kentucky Department of Public Health)

# صفحه تلویزیون را خاموش و مغز خود را رشد دهید

تلویزیون و دیگر لوازم الکترونیک می توانند  
مانع تجسس، بازی و اختلاط با دیگران شوند.

تجسس و بازی برای رشد مغزی کودکان نقشی  
حیاتی دارند.

لمس، چشیدن، گفتگو، تحرک و برخورد  
اجتماعی به کودکان کمک می کند که با محیط  
خود آشنایی پیدا کنند. تلویزیون، کامپیوتر یا  
دیگر صفحات پخش نمی توانند به همان اندازه  
برای کودکان محرک مغزی برای یادگیری  
باشند.

# آیا می دانستید؟

- زمان استفاده از صفحات پخش، شامل تلویزیون، کامپیوتر، تبلت، بازیهای کامپیوتری و بازیهای دستی می شود. محدود کردن همه آنها حائز اهمیت است.
- تماشای تلویزیون با خورده ریز خوردن و افزایش چاقی ارتباط دارد.
- استفاده بیش از در ساعت با کاهش نمرات خواندن و مشکلات تمرکز در ارتباط است.
- مدت زمان استفاده سالم از صفحات پخش:
  - برای سن زیر دو سال تلویزیون یا کامپیوتر توصیه نمی شود
  - قرار دادن تلویزیون یا کامپیوتر در اتاق خواب کودکان توصیه نمی شود
  - برای سنین 2 تا 5 سال، یک ساعت در روز برای تلویزیون یا کامپیوتر
  - برای سنین بالای 5 سال، دو (2) ساعت یا کمتر زمان استفاده از صفحات پخش

## زمان استفاده از تلویزیون، کامپیوتر و دیگر صفحات پخش را رام کنید!

### همکاری کنید - تلویزیون، کامپیوتر، دستگاههای پخش دی وی دی و بازیهای ویدیویی را از اتاق فرزند خود خارج کنید

- گذاشتن تلویزیون در اتاق مشترک باعث می شود تماشای تلویزیون فعالیتی خانوادگی محسوب شود.
- همراه فرزند خود تلویزیون تماشا کرده درباره برنامه های آن گفتگو کنید. از آنها سؤال کنید و نظرات خود را نیز ابراز کنید.
- این کار به شما این امکان را می دهد که بدانید فرزندتان چه برنامه هایی را تماشا می کند.

### محدوده هایی تعیین کنید - توجه کنید که فرزندتان چقدر تلویزیون تماشا می کند

- قوانینی اولیه وضع کنید، مثلا پیش از انجام تکالیف یا انجام کارهای روزانه، اجازه تماشای تلویزیون یا استفاده از دیگر صفحات پخش داده نمی شود.
- در زمان صرف غذا، تلویزیون تماشا نکنید.
- زمانشمار (تایمر) استفاده کنید. وقتی زنگ تایمر به صدا در می آید، تلویزیون خاموش می شود یا زمان تماشای تلویزیون در کل هفته پایان می یابد.

## به فرزندتان کمک کنید که برای تماشای تلویزیون از قبل برنامه ریزی کند

- در اتاق نشیمن خود، روزنامه، مجله و بازیهای صفحه دار نگه دارید.
- فهرستی از فعالیتهای تفریحی تهیه کنید که می توان به جای نشستن جلوی تلویزیون انجام داد.
- برای تماشای برنامه های متناسب با سن کودکان، دستورالعملی تهیه کنید.

## سرمشق دیگران باشید

- قوانین خود را اجرا و پیروی کنید. به دلیل اینکه کودکان از رفتار شما تقلید می کنند، به عادت های خود در تماشای تلویزیون توجه کنید.
- وقتی فرزندتان در اتاق یا در نزدیکی تلویزیون است، از تماشای برنامه هایی که مطالب بزرگسالانه را نشان می دهند خودداری کنید.
- برای تهیه شام از همه اعضای خانواده کمک بگیرید. این کار فرزندانتان را در امور شرکت می دهد و به آنها نشان می دهد که همیاری اهمیت زیادی دارد.
- آهنگی بگذارید و به فرزندانتان بگویید که برقصند.

