

ذهن

nobody's perfect



زمان تماشای صفحه نمایش

محتوای مناسب برای سن فرزندان را انتخاب کنید. یک ساعت قبل از خواب صفحه نمایش‌ها را خاموش کنید تا به کودکان کمک کنید راحت‌تر به خواب بروند. هنگام صرف غذا و سایر مواقعی که لازم نیست، صفحه نمایش‌ها را خاموش کنید.

به فرزندان بگویید که آن‌ها مهم‌تر از دستگاه شما هستند.



استفاده از صفحه نمایش برای کودکان کمتر از 2 سال توصیه نمی‌شود. برای کودکان 2 تا 5 ساله، زمان روتین یا معمولی جلو صفحه نمایش بودن را به کمتر از 1 ساعت در روز محدود کنید.

نمونه خوبی باشید

با الگوبرداری از عادات سالم زمان استفاده از صفحه نمایش، نمونه خوبی باشید. تلفن‌های همراه و سایر دستگاه‌ها توجه شما را از فرزندان دور می‌کنند که می‌تواند خطرناک باشد. وقتی حواس شما پرت می‌شود، فرزندان به احتمال زیاد برای جلب توجه شما رفتار بد را از خود بروز می‌دهند. سرگرم کردن کودک با استفاده از بازی و کتاب برای رشد مغزی و اجتماعی کودک بهتر از صفحه نمایش است.

ایجاد عادات سالم

نگه داشتن دستگاه‌ها در یک منطقه مشترک می‌تواند به شما کمک کند زمان و نحوه استفاده فرزندان از صفحه نمایش را کنترل کنید. برای شما مهم است که بدانید فرزندان چگونه از فناوری استفاده می‌کنند. نمایش‌ها و برنامه‌های تلویزیونی که برای کودکان در نظر گرفته نشده‌اند، می‌توانند بر رشد آنها تأثیر منفی بگذارند. وقتی فرزندان از یک صفحه نمایش استفاده می‌کنند، آن را تماشا کنید و با او صحبت کنید.

زمان تماشای صفحه نمایش می‌تواند شامل زمان بودن جلوی تلویزیون، کنسول بازی، رایانه، تبلت یا تلفن همراه باشد.

کودکان می‌توانند چیزهای خوب زیادی از فناوری یاد بگیرند، اما از گذراندن وقت با شما بیشتر یاد بگیرند. فناوری می‌تواند زمانی که کودک می‌تواند صرف بازی و بودن با خانواده کند را از بین ببرد. کودکانی که بیش از حد از صفحه نمایش استفاده می‌کنند، در معرض خطر اضافه وزن، کم خوابی، آمادگی کمتر برای مدرسه، کم دقتی و توانایی کمتر در تسکین خود هستند. انرژی فیزیکی بسیار کمی در طول جلوی صفحه نمایش بودن مصرف می‌شود.

برای زمان استفاده از صفحه نمایش محدودیت اعمال کنید.

تعیین محدودیت برای زمان استفاده از صفحه نمایش به ایجاد عادات سالم برای آینده کمک می‌کند. ایجاد قوانین و به اشتراک گذاشتن این قوانین با بزرگسالان دیگر در زندگی فرزندان مهم است. برای ایمنی فرزندان هنگام استفاده از تبلت، رایانه یا تلفن، به دنبال برنامه‌هایی باشید که کنترل‌هایی را برای والدین فراهم کرده که می‌توانند به مسدود کردن سایت‌ها و اعمال محدودیت‌های زمانی کمک کنند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد *Nobody's Perfect* یا دانلود این سند، لطفاً «*Nobody's Perfect Tipsheets*» را در سایت Canada.ca جستجو کنید.

فعالیت‌های سرگرم کننده و آسان

بازی‌هایی برای بازی کردن در آفتاب

کلوچه گلی یا قلعه شنی درست کنید. از قالب‌های شنی، لیوان‌های پلاستیکی و قاشق‌های بزرگ برای کمک به ایجاد یک غذا یا یک شهر گلی استفاده کنید.

آب بازی. سطل‌ها را با آب پر کنید و قایق‌های کوچک را شناور کنید یا با قاشق آب را از یک سطل به سطل دیگر منتقل کنید. سنگ جمع آوری کنید و آنها را بشویید. از قلم موهای بزرگ استفاده کنید و پیاده رو، حصار و غیره را رنگ کنید. این کار یک راه تمیز و آسان برای خلایق است.

یک مسیر با مانع ایجاد کنید. حتی کودک نوپای شما نیز خزیدن زیر پتو یا پریدن از میان هولاهوپ یا حتی پریدن از روی تخته سنگ را دوست دارد. خلاق باشید و از هر آنچه در بیرون از منزل دارید استفاده کنید!

به یک سفر کمپینگ بروید. در حیاط خود چادر بزنید. بازی‌های رومیزی و تنقلات با خود بردارید. کودک شما می‌تواند با شما در چادر چرت بزند.

فعالیت‌ها اقتباس شده از
Dads in Gear [www.verywellfamily.com/
activities-to-play-in-the-rain-2764570](http://www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570)

برای پرندگان چیزهایی درست کنید. زغال اخته، غلات و پاپ‌کورن را در نخ پنبه‌ای یا نخ ماهیگیری نخ کنید. برای جذب پرندگان آن را از درخت آویزان کنید. نگاه کنید و بشمارید که چند نوع پرنده را جذب می‌کنید.

بازی‌هایی برای بازی کردن در برف

اینطور راه بروید. به پیاده روی بروید. به نوبت کارهایی مانند راه رفتن، پریدن و شنا کردن قورباغه‌ای را در گودال‌ها انجام دهید. حتماً به دنبال رنگین کمان باشید!

زمین را برای یافتن کرم بکنید. در حین حرکت در اطراف زمین به دنبال کرم بگردید. بشمارید که چه تعداد می‌توانید پیدا کنید. آیا کودک پیش دبستانی شما جرأت می‌کند یکی از آنها را لمس کند؟ آیا شما جرأت می‌کنید؟

رد پا پیدا کنید. به دنبال رد پای حیوانات در گل و لای باشید. سعی کنید حدس بزنید کدام حیوان آن رد پا را به جا گذاشته است. از آنها عکس بگیرید و وقتی داخل خانه هستند نگاه کنید تا بفهمید کدام حیوان آن رد پا را به جا گذاشته است.



بازی‌هایی برای بازی کردن در برف

پرتاب کردن را تمرین کنید. یک هدف بزرگ روی یک تکه مقوا ایجاد کنید. آن را به درخت آویزان کنید و گلوله‌های برفی را به سمت آن پرتاب کنید تا به قلب هدف برخورد کند.

بازی مخفی شدن و ساختن را انجام دهید. با استفاده از رنگ خوراکی، مکعب‌های یخی رنگی بسازید. بیرون بروید و مکعب‌ها را در برف پنهان کنید. از کودکان بخواهید که از قاشق یا اسکوپ برای حفر و پیدا کردن تکه‌های یخ رنگی استفاده کنند. سپس از آنها به عنوان بلوک استفاده کنید و چیزهایی بسازید.