



Tư duy

nobody's perfect

Thời Gian Ngồi Trước Màn Hình

Thời gian sử dụng thiết bị có màn hình bao gồm thời gian xem TV, máy chơi game, máy tính, máy tính bảng hoặc điện thoại di động.

Trẻ có thể học được nhiều điều hay từ công nghệ, nhưng sẽ học được nhiều điều hơn từ việc dành thời gian với quý vị. Công nghệ có thể lấy đi thời gian dành để vui chơi và ở bên gia đình. Trẻ em ngồi trước màn hình quá nhiều có nguy cơ bị thừa cân, thiếu ngủ, không muốn đến trường, kém chú ý và khả năng tự xoa dịu bản thân kém. Trong thời gian ngồi trước màn hình, năng lượng thể chất được tiêu hao rất ít.

Giới Hạn Thời Gian Sử Dụng Màn Hình

Đặt ra các giới hạn thời gian sử dụng màn hình sẽ giúp xây dựng thói quen lành mạnh cho tương lai. Điều quan trọng là phải đặt ra các quy tắc và chia sẻ những quy tắc này với những người lớn khác trong cuộc sống của con quý vị. Vì sự an toàn của con khi sử dụng máy tính bảng, máy tính hoặc điện thoại, hãy tìm các ứng dụng cung

cấp khả năng kiểm soát của phụ huynh nhằm chặn các trang web và thực thi giới hạn thời gian.

Khuyến cáo không nên cho trẻ em dưới 2 tuổi ngồi trước màn hình. Đối với trẻ em từ 2 đến 5 tuổi, giới hạn thời gian sử dụng màn hình thông thường dưới 1 giờ mỗi ngày.

Hãy Là Tấm Gương

Là tấm gương tốt cho con bằng cách làm mẫu cho thói quen sử dụng màn hình lành mạnh. Điện thoại di động và các thiết bị khác khiến quý vị không thể chú ý đến con, điều này có thể gây nguy hiểm. Con có nhiều khả năng sẽ hành động để thu hút sự chú ý của quý vị khi quý vị bị phân tâm. Khuyến khích con chơi trò chơi và đọc sách sẽ tốt cho sự phát triển trí não và xã hội của con hơn là sử dụng thiết bị màn hình.

Tạo Thói Quen Lành Mạnh

Cất giữ các thiết bị ở một khu vực chung có thể giúp quý vị kiểm soát thời gian và cách con sử dụng thiết bị màn hình. Điều quan trọng là quý vị phải biết

con đang sử dụng công nghệ như thế nào. Thiết bị màn hình và các chương trình truyền hình không dành cho trẻ em có thể gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của trẻ. Xem và nói chuyện với con khi trẻ đang sử dụng thiết bị màn hình. Chọn nội dung phù hợp với lứa tuổi của con. Tắt thiết bị màn hình một giờ trước khi đi ngủ để giúp con dễ ngủ hơn. Tắt thiết bị màn hình trong giờ ăn và những lúc không cần thiết.

i **Hãy cho con biết rằng con quan trọng hơn thiết bị.**



Để tìm hiểu thêm thông tin về *Không Ai Hoàn Hảo*, hoặc tải xuống tài liệu này, vui lòng tìm kiếm “*Danh Sách Lời Khuyên của Không Ai Hoàn Hảo*” trên Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Các Hoạt Động Vui Khỏe Đơn Giản



Trò chơi với tuyết

Luyện tập kỹ năng ném tuyết. Vẽ một mục tiêu lớn trên mảnh bìa cứng. Treo mục tiêu trên cây và ném những quả cầu tuyết sao cho trúng hồng tâm.

Chơi trò Hide and build (Giấu và tìm đá để xây dựng). Tạo ra các viên đá màu bằng màu thực phẩm. Đi ra ngoài và giấu các viên đá đó trong tuyết. Cho trẻ dùng muỗng hoặc thìa để đào và tìm những viên đá màu đó. Sau đó, dùng các viên đá làm các khối hình và xây mọi thứ.

Làm đồ cho chim. Xâu quả mận viêt quất, ngũ cốc và bông ngô vào một sợi chỉ hoặc dây câu cá. Treo xâu này trên cây để thu hút chim chóc. Theo dõi và đếm xem thu hút được bao nhiêu loại chim khác nhau.

Trò chơi dưới mưa

Đi lối này. Đi dạo. Thay phiên nhau làm những trò như ếch đi bộ/nhảy/bơi trong vũng nước. Hãy nhớ tìm xem có cầu vồng không nhé!

Đào tìm giun. Tìm giun khi chúng di chuyển trên mặt đất. Đếm xem tìm được bao nhiêu con. Liệu trẻ mầm non có dám chạm vào một con giun không nhỉ? Quý vị thì dám chứ?

Tìm dấu vết của động vật. Tìm dấu vết động vật trong bùn. Cố gắng đoán con vật nào đã tạo ra các dấu vết đó. Chụp ảnh lại và khi vào bên trong nhà hãy xem con vật nào đã tạo ra các dấu vết đó.

Trò chơi dưới nắng

Làm bánh nướng bằng bùn hoặc lâu đài cát. Sử dụng khuôn cát, cốc nhựa và thìa lớn để tạo ra một bữa ăn hoặc một thành phố bằng bùn.

Trò chơi với nước. Đổ đầy nước vào các xô và thả nổi những chiếc thuyền nhỏ hoặc dùng thìa chuyển nước từ xô này sang xô khác. Nhặt đá và rửa sạch. Sử dụng chổi sơn lớn và sơn vữa hè, hàng rào, v.v. Đó là một cách vui chơi sáng tạo sạch sẽ và đơn giản.

Vượt chướng ngại vật. Ngay cả trẻ mới biết đi cũng sẽ thích chui vào trong chần, nhảy qua vòng hula hoặc thậm chí là nhảy xuống từ trên các hòn đá. Hãy sáng tạo và sử dụng bất cứ thứ gì quý vị có ở bên ngoài nhà!

Đi cắm trại. Dựng lều trong sân nhà quý vị. Chơi các trò chơi trên bàn và thưởng thức đồ ăn nhẹ. Con có thể cùng quý vị ngủ trưa trong lều.

*Tham khảo các hoạt động từ Dads in Gear
www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570*

Cơ Quan Y Tế Công Cộng Canada chân thành cảm ơn sự hợp tác và hỗ trợ chuyên môn của Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) cùng mạng lưới quốc gia của tổ chức này trong việc phát triển danh sách lời khuyên của *Không Ai Hoàn Hảo* dành cho các ông bố.