

> Grades K–5 Family Tips

Help Kids Balance Their Media Lives



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance
in our digital lives.

From phones and tablets to streaming movies and YouTube, tech and media are everywhere. Kids love easy access to shows, games, and information. Parents and caregivers love that kids can learn on the go (and stay busy when dinner's cooking). But it's easy to overdo it when the phone never stops pinging and the next episode plays automatically. Families can keep media and tech use in check by following a few simple practices.

Check out these 5 tips

1

Create screen-free times and zones.

Help kids take breaks from tech by limiting screen time in bedrooms, during study time, or at the dinner table.

2

Try parental controls.

Set content limits that make sense for your family. Alongside conversations about healthy media habits, use features such as content filtering, privacy settings, and time limits offered by the apps and platforms your family uses to help manage access and exposure to media.

3

Establish clear family rules.

Decide together what kind of media and tech is OK -- and when it's OK to use it. A family media plan can help get everyone on the same page.

4

Watch and play together.

Choose quality, age-appropriate media to enjoy with your kids. Visit [commonsensemedia.org](https://www.commonsensemedia.org) to find shows, games, and more.

5

Help kids identify healthy behaviors.

Practice talking about feelings -- both physical and emotional -- during screen and non-screen activities.

<https://www.commonsense.org/education/family-tips/k-5-media-balance-and-well-being>



© Common Sense Media 2018. Lessons are shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted. View detailed license information at creativecommons.org.

Ayudemos a los niños a encontrar equilibrio en su vida digital

Desde teléfonos y tabletas hasta películas por Internet y YouTube, la tecnología y los medios están en todas partes. Los niños adoran acceder a programas, juegos e información. A los padres y cuidadores les encanta que los niños aprendan sobre la marcha (y que estén entretenidos mientras preparan la cena). Sin embargo, es muy fácil excederse cuando el teléfono suena todo el tiempo y el próximo episodio comienza automáticamente. Las familias pueden mantener el uso de los medios y la tecnología bajo control siguiendo prácticas muy sencillas.

Lean estos 5 consejos

1

Definan horas y zonas "libres de pantallas".

Ayuden a sus hijos a tomar descansos de la tecnología, limitando el tiempo frente a la pantalla en la habitación, mientras estudian o durante la cena.

2

Prueben los controles parentales.

Definan límites de contenido que sean razonables para su familia. Además de mantener conversaciones sobre hábitos saludables con los medios, usen funciones como por ejemplo filtros de contenido, configuraciones de privacidad y límites de tiempo que ofrecen las aplicaciones y plataformas que usan sus familias para ayudar a administrar el acceso y la exposición a los medios.

3

Definan reglas claras para la familia.

Decidan junto a sus familias qué tipo de medios y tecnología está bien usar y en qué momentos. Un plan familiar de medios puede ayudar a que todos se pongan de acuerdo.

4

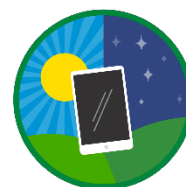
Miren contenidos y jueguen en familia.

Elijan medios de calidad acordes a la edad de sus hijos para disfrutar con ellos. Visiten commonsensemedia.org para buscar programas, juegos y mucho más.

5

Ayuden a los niños a identificar comportamientos saludables.

Expresen sentimientos - tanto físicos como emocionales - durante actividades que involucren y no involucren estar frente a una pantalla.



EQUILIBRIO EN
LOS MEDIOS Y BIENESTAR

**Encontramos equilibrio en
nuestras vidas digitales.**

بفضل الهواتف المحمولة والأجهزة الحاسوبية اللوحية "تابليت" وبث الأفلام و YouTube (يوتيوب) أصبحت التقنية ووسائل الإعلام في متناول الجميع وفي كل مكان. يحب الأولاد سهولة الوصول إلى الأفلام والمسلسلات والألعاب الإلكترونية والمعلومات. كما أن الآباء والأمهات والقائمون على تقديم الرعاية يحبون بأنه يمكن لأولادهم أن يتعلموا أينما كان (ولدى الأولاد ما يشغلهم أثناء قيامهم بطبخ وجبة العشاء). ولكن من السهل الإفراط في ذلك عندما لا يتوقف الهاتف عن الأزيز وبدء الحلقة التالية من مسلسل ما بشكل تلقائي. إن الأسر قادرة على ضبط استخدام أولادهم الوسائط الإعلامية والأجهزة التقنية باللجوء إلى اتباع بعض الممارسات البسيطة التالية.

تفضلوا بقراءة هذه النصائح الخمس التالية: كما

1 إنشاء أوقات ومناطق خالية من النظر على شاشات التلفزيون وأجهزة الهواتف والكمبيوتر

مساعدة الأولاد على الاستراحة من التكنولوجيا عن طريق الحد من وقت النظر على شاشات الأجهزة واستخدامها في غرف النوم أو أثناء وقت الدراسة أو على طاولة العشاء.

2 تجريب الميزات البرمجية لضوابط الرقابة الأبوية.

وضع حدود لنوعية المحتوى المسموح عرضه بشكل يتناسب مع مبادئ أسرركم. إضافة إلى التحدث عن عادات الوسائط الصحية والحميدة، يُحذّر اللجوء إلى استخدام الميزات البرمجية كترشيح المحتوى (Content Filtering) وإعدادات الخصوصية (Privacy Settings) والحدود الزمنية التي توفرها التطبيقات والمنصات الإلكترونية التي تستخدمها أسرركم للمساعدة في تدبير شؤون الوصول إلى الوسائط الإعلامية والتعرض لها.

3 وضع قواعد واضحة للأسرة.

اتخاذ قرار يأخذ بعين الاعتبار جميع آراء أفراد الأسرة بشأن نوعية الوسائط الإعلامية وأجهزة التكنولوجيا المسموح بها، ومتى ينبغي استخدامها وعرضها والاستماع لها. إن وضع خطة معنّية بشؤون الوسائط الإعلامية خاصة بأسرركم يمكن أن تساعد أفراد أسرركم على فهم ما تم الاتفاق عليه.

4 مشاهدة البرامج ولعب الألعاب الإلكترونية سويًا.

أحرصوا على اختيار وسائط إعلامية ذات جودة مناسبة لعمر أولادكم لكي تستمتعوا في مشاهدتها معهم. تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني commonsensemedia.org للاطلاع على الأفلام والعروض التمثيلية والألعاب الإلكترونية التي يوصي بها الموقع بعد استعراضها، وأكثر من ذلك.

5 مساعدة أولادكم على الاستعراف على السلوكيات الصحية والسليمة.

أحرصوا على ممارسة التحدث مع أولادكم عن مشاعرهم الجسدية والعاطفية أثناء أوقات أنشطتهم التي يقضوها على الشاشات وخارجها.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance
in our digital lives.

幫助孩子適度使用媒體

從手機到平板電腦，從線上電影到YouTube，科技和媒體無處不在。孩子喜歡它們，是因為可以很方便地看節目、玩遊戲和閱讀資訊。家長和看護人喜歡它們，是因為孩子可以邊玩邊學（以及在做飯的時候讓孩子有事可做）。但如果任由孩子一直盯著手機看，一集接一集地自動播放，很容易便沉溺其中。家長可以採取幾個簡單的措施，幫助孩子有節制地使用媒體和科技。

請閱讀下面的5個建議：

1

規定在什麼時間和地方不能看屏幕。

限制孩子睡前、學習和吃飯時看屏幕的時間，幫助他們克制對科技的使用。

2

嘗試家長控制。

根據您家的情況設置內容限制。除了與孩子討論健康的媒體使用習慣外，還可以使用您家的應用程式和平台提供的功能，例如內容過濾、隱私設置和時間限制，以管理孩子對媒體的使用和接觸。

3

制訂明確的家庭守則。

與孩子一起確定可以使用哪些媒體和科技，以及在什麼時間可以使用。為全家人制訂一份媒體使用計劃，有助於大家保持一致。

4

一起看節目和玩遊戲。

根據年齡選擇合適的優質媒體，與孩子一起玩。請瀏覽commonsensemedia.org查找節目、遊戲及其他內容。

5

幫助孩子理解什麼是健康的行為。

嘗試與孩子交流看屏幕時和不看屏幕時的感受，包括身體和情緒上的感受。



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance
in our digital lives.

کمک به کودکان برای متعادل کردن زندگی رسانه‌ای

رسانه‌ها از راه‌های مختلف از جمله گوشی‌ها، تبلت‌ها، فیلم‌های آنلاین و یوتیوب به زندگی ما نفوذ کرده‌اند. کودکان عاشق دسترسی آسان به تصویر، بازی و اطلاعات هستند. والدین و سرپرستان دوست دارند که کودکان در حین فعالیت چیزهای مختلف بیاموزد (و مزاحم آشپزی والدین نیز نشود). ولی اگر کار با گوشی متوقف نشود و قسمت‌های بعدی به‌طور خودکار پخش شود، کودک به آسانی گرفتار افراط می‌شود. خانواده‌ها با رعایت کردن پنج اصل ساده می‌توانند استفاده فرزندان از رسانه و فناوری را مدیریت کنند.

نکته توجه کنید 5 به این کما

زمان‌ها و مکان‌هایی را برای ممنوعیت استفاده از رسانه‌ها تعیین کنید.

با محدود کردن زمان استفاده از رسانه در اتاق خواب، در زمان مطالعه یا در کنار میز غذا، مانع استفاده بیش از حد کودکان از فناوری شوید.



امکانات کنترلی والدین را امتحان کنید.

بر اساس ارزش‌های خانواده خود، محدودیت‌های محتوایی اعمال کنید. علاوه بر گفتگو درباره عادات رسانه‌ای سالم، از قابلیت‌هایی مانند فیلتر کردن محتوا، تنظیم کردن حریم خصوصی و ایجاد محدودیت‌های زمانی که برنامه‌های کاربردی و پلتفرم‌های مورد استفاده خانواده در اختیارشان می‌گذارند، برای مدیریت دسترسی و قرار گرفتن در معرض رسانه استفاده کنید.



قوانین شفاف برای خانواده تنظیم کنید.

به کمک هم درباره رسانه‌های مجاز و غیرمجاز تصمیم‌گیری کنید. با تنظیم برنامه رسانه‌ای خانواده می‌توانید در این زمینه هماهنگی ایجاد کنید.



فیلم دیدن و بازی کردن را به صورت گروهی انجام دهید.

با انتخاب رسانه‌های متناسب با سن و باکیفیت می‌توانید از حضور در کنار کودکان لذت ببرید. نمایش‌ها، بازی‌ها و امکانات متنوعی در اختیارشان می‌گذارد. commonsensemedia.org



شناسایی رفتارهای سالم را به کودکان آموزش دهید.

گفتگو درباره احساسات جسمی و عاطفی را در حین فعالیت‌های مجازی و حقیقی تمرین کنید.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

**We find balance
in our digital lives.**

> K~5학년 자녀들이 있는 가족을 위한 유용한 조언: 자녀들이 미디어와 관련하여 삶의 균형을 잡도록 도와주세요

스마트폰과 태블릿에서 스트리밍 영화와 YouTube까지, 기술과 미디어는 우리 주변 어디에나 있습니다. 아이들은 쉽게 접할 수 있는 TV 프로, 게임 및 정보를 선호합니다. 학부모와 보호자 입장에서는 자녀들이 시간과 장소에 구애받지 않고 학습할 수 있는 점이 마음에 드실 겁니다(그리고 저녁을 언제 먹냐고 보채지도 않죠). 하지만 스마트폰에서 특이 오는 소리가 연신 울리고 드라마 다음 회차가 자동으로 재생되는 세상에서 기술과 미디어 사용을 절제하기란 쉽지 않습니다. 집에서 다음 몇 가지 사항만 실천하면 가족 전체가 미디어와 기술을 과잉 사용하는 것을 막을 수 있습니다.

여기에 다섯 가지 유용한 조언을 소개합니다. 2

1

"화면을 보지 않는 시간과 구역"을 만듭니다.

침실에서, 공부하는 동안, 또는 저녁 식탁에서 각종 화면을 들여다보는 시간을 제한하여 자녀들이 기술을 사용하지 않는 시간을 갖게 도와줍니다.

2

자녀 보호 기능을 사용합니다.

가족에게 적합한 콘텐츠 제한을 설정합니다. 건강한 미디어 습관에 대해 대화를 나누고, 가족이 사용하는 앱과 플랫폼에서 제공하는 콘텐츠 필터링, 개인 정보 설정 및 시간 제한 같은 기능을 활용하여 온 가족의 미디어 사용 및 미디어 노출 방식을 관리합니다.

3

가족간의 규칙을 명확히 설정합니다.

어떤 미디어와 기술을 언제 사용하면 좋을지를 다 같이 결정합니다. 가족 전체의 미디어 사용계획을 세우면 가족 모두가 지킬 수 있습니다.

4

같이 보고 같이 즐깁니다.

자녀의 연령에 적절하고 함께 즐길 수 있는 고품질의 미디어를 선택합니다. TV 프로, 게임, 그 외 콘텐츠를 찾으려면 commonsensemedia.org를 방문해 주세요.

5

자녀가 건강한 행동이 무엇인지 알도록 도와줍니다.

화면을 보는 활동에서든 화면을 보지 않는 활동에서든 신체와 정신이 느끼는 감정에 대해 자녀와 이야기를 나눕니다.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance
in our digital lives.

баланс средств массовой информации и благополучи

Телефоны и планшеты, фильмы и YouTube — технологии и средства массовой информации повсюду. Детям нравится быстрый доступ к шоу, играм и информации. Родителям и опекунам нравится, что дети обучаются на ходу (и заняты чем-то, пока готовится ужин). Но если телефон не перестает пикать, а следующий эпизод проигрывается автоматически, это может легко привести к переутомлению. Семьи могут контролировать использование средств массовой информации и технологий, выполняя несколько простых действий.

Следуйте этим 5 подсказкам:



Установите время и зоны, «свободные от экрана».

Помогите детям отдохнуть от технологий, ограничив время, проведенное за экраном в спальне, во время обучения или за обеденным столом.



Попробуйте использовать родительский контроль.

Установите ограничения контента, которые подходят вашей семье. Помимо бесед о здоровых привычках к средствам массовой информации, используйте такие функции, как фильтрация контента, настройки конфиденциальности и ограничение по времени, предлагаемые приложениями и платформами, которые использует ваша семья для управления доступом и воздействием средств массовой информации.



Установите четкие семейные правила.

Решите вместе, какие виды средств массовой информации и технологий можно использовать — и когда их можно использовать. Семейный план использования средств массовой информации поможет прийти к единогласному решению.



Смотрите и играйте вместе.

Выбирайте качественные, соответствующие возрасту ваших детей, средства массовой информации. Посетите commonsensemedia.org, чтобы найти шоу, игры и многое другое.



Помогите детям определять здоровое поведение.

Говорите об ощущениях — как физических, так и эмоциональных — во время экранных и неэкранных занятий.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

*We find balance
in our digital lives.*

Tulungan ang mga Bata na Balansehin ang Kanilang Buhay sa Media

Mula sa mga telepono at tablet sa streaming ng mga pelikula at YouTube, ang tech at media ay nasa lahat ng dako. Gustung-gusto ng mga bata ang madaling pag-access sa mga palabas, laro, at impormasyon. Gustung-gusto ng mga magulang at tagapag-alaga na matuto ang mga bata habang naglalakbay (at manatiling abala kapag nagluluto ng hapunan). Ngunit madaling masobrahan ito kapag ang telepono ay hindi humihinto sa pagtunog at ang susunod na episode ay awtomatikong nagpe-play. Maaaring pangasiwaan ng mga pamilya ang paggamit ng media at tech sa pamamagitan ng pagsunod sa ilang mga simpleng gawi.

Tingnan ang 5 tip na ito



Gumawa ng screen-free na mga oras at lugar.

Tulungan ang mga bata na magpahinga mula sa tech sa pamamagitan ng paglimita sa oras ng screen sa mga silid-tulugan, sa panahon ng pag-aaral, o sa hapag kainan.



Subukan ang mga kontrol ng magulang.

Itakda ang mga limitasyon ng nilalaman na may katuturan para sa iyong pamilya. Kasama ang mga pag-uusap tungkol sa mabubuting mga gawi sa media, gamitin ang mga tampok tulad ng pag-filter ng nilalaman, mga setting ng pagkapribado, at mga limitasyon ng oras na inaalok ng mga app at platapormang ginagamit ng iyong pamilya upang makatulong na pangasiwaan ang pag-access at pagkakalantad sa media.



Magtatag ng malinaw na mga patakaran sa pamilya.

Magpasya kung anong uri ng media at tech ang OK - at kung kalian OK gamitin ito. Ang isang planong pampamilya ay makakatulong upang ang lahat ay nasa parehong pahina.



Manood at maglaro nang sama-sama.

Pumili ng kalidad, naaangkop sa edad na media upang ma-enjoy kasama ng inyong mga anak. Bisitahin ang commonsensemedia.org upang maghanap ng mga palabas, laro, at higit pa.



Tulungan ang mga bata na makilala ang mabuting pag-uugali.

Magsanay na pag-usapan ang tungkol sa mga damdamin - parehong pisikal at emosyonal - habang nasa screen at wala sa screen na mga gawain.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

*We find balance
in our digital lives.*

بچوں کی میڈیا سے متعلق اپنی زندگیوں کو متوازن بنانے میں مدد کریں

فون اور ٹیبلیٹس سے لے کر موزیک اور YouTube کی اسٹریمنگ تک، ٹیکنالوجی اور میڈیا ہر جگہ موجود ہے۔ بچے شوز، گیمز اور معلومات تک آسان رسائی پسند کرتے ہیں۔ والدین اور نگہ داران کو یہ اچھا لگتا ہے کہ بچے اپنی پیش رفت کے ساتھ ساتھ سیکھتے رہیں (اور جب ڈنر پک رہا ہو اس دوران مصروف رہیں)۔ لیکن جب فون کی جھنکار کبھی بند نہ ہو اور اگلا ایپیسوڈ خود بخود چالو ہو جائے تو اس کا حد سے تجاوز کر جانا عین ممکن ہے۔ فیملیاں چند آسان طرز عمل کو اپنا کر میڈیا اور ٹیکنالوجی کے استعمال کو حد کے اندر رکھ سکتی ہیں۔

ان 5 تجاویز کی جانچ کریں:

اسکرین سے خالی اوقات اور جگہیں تخلیق کریں۔

بیڈ رومز، پڑھائی کے وقت، یا ڈنر کی میز پر اسکرین کے وقت کو محدود کر کے بچوں کی ٹیکنالوجی سے بریک لینے میں مدد کریں۔



پیرنٹل کنٹرولز آزمائیں۔

مشمولات کی وہ حدیں مقرر کر دیں جو آپ کی فیملی کے لیے مناسب ہوں۔ میڈیا سے متعلق صحت مند عادتوں کے بارے بات چیت کے ساتھ ساتھ، میڈیا تک رسائی اور اس کے اکسپوزر کے بندوبست میں مدد کے لیے کنٹینٹ فلٹرنگ، پرائیویسی سیٹنگز، اور آپ کی فیملی کے ذریعہ استعمال کی جانے والی ایپس اور پلیٹ فارمز کے ذریعہ پیش کردہ وقت کی حدوں جیسے فیچرز کا استعمال کریں۔



واضح خاندانی ضابطے مقرر کریں۔

ایک ساتھ مل کر یہ طے کریں کہ کس طرح کا میڈیا اور ٹیکنالوجی ٹھیک ہے – اور کب اس کا استعمال درست ہے۔ خاندان کا ایک میڈیا پلان ہر شخص کو ایک رائے پر جمع ہونے میں معاون ہو سکتا ہے۔



ایک ساتھ دیکھیں اور کھیلیں۔

اپنے بچوں کے ساتھ مزہ کرنے کے لیے معیاری اور عمر کے لحاظ سے مناسب میڈیا منتخب کریں۔ شوز، گیمز اور اس کے علاوہ دیگر چیزیں تلاش کرنے کے لیے commonsensemedia.org ملاحظہ کریں۔



صحت مند طرز عمل کی شناخت میں بچوں کی مدد کریں۔

اسکرین والی اور بغیر اسکرین والی سرگرمیوں کے دوران جسمانی اور جذباتی دونوں طرح کے احساسات کے بارے میں گفتگو کی مشق کریں۔



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

**We find balance
in our digital lives.**

Giúp Trẻ em Cân bằng Cuộc sống khi Sử dụng Phương tiện truyền thông

Từ điện thoại và máy tính bảng đến phim phát trực tuyến và YouTube, công nghệ và phương tiện truyền thông ở khắp mọi nơi. Trẻ em thích truy cập dễ dàng vào các chương trình, trò chơi, và thông tin. Phụ huynh và người chăm sóc ưa thích việc con mình có thể luôn bận rộn học tập (và không rảnh rỗi khi họ nấu ăn tối). Nhưng việc lạm dụng cũng rất dễ xảy ra khi điện thoại không bao giờ ngừng ping và tập phim tiếp theo tự động phát. Các gia đình có thể kiểm soát việc sử dụng phương tiện truyền thông và công nghệ bằng cách làm theo một số thực hành đơn giản.

Hãy xem 5 lời khuyên này: 🎒

1

Tạo ra những thời gian và khu vực không nhìn màn hình.

Giúp tách trẻ em khỏi công nghệ bằng cách giới hạn thời gian nhìn màn hình trong phòng ngủ, trong thời gian học, hoặc ở bàn ăn tối.

2

Hãy thử chức năng kiểm soát của phụ huynh.

Thiết lập các hạn chế nội dung hợp lý cho gia đình quý vị. Bên cạnh các cuộc trò chuyện về thói quen lành mạnh với phương tiện truyền thông, sử dụng các tính năng như lọc nội dung, cài đặt quyền riêng tư, và các hạn chế thời gian được các ứng dụng và nền tảng mà gia đình quý vị sử dụng cung cấp để giúp quản lý truy cập và tiếp xúc với phương tiện truyền thông.

3

Thiết lập các quy tắc gia đình rõ ràng.

Cùng nhau quyết định loại phương tiện truyền thông và công nghệ nào được chấp nhận và khi nào thì được sử dụng. Một kế hoạch phương tiện truyền thông của gia đình có thể giúp mọi người không bất đồng với nhau.

4

Cùng xem và chơi.

Chọn phương tiện truyền thông chất lượng phù hợp với lứa tuổi để thưởng thức với con quý vị. Vào commonsensemedia.org để tìm các chương trình, trò chơi, và hơn nữa.

5

Giúp trẻ em xác định các hành vi lành mạnh.

Thực hành việc nói về cảm giác, cả thân thể và tình cảm, trong các hoạt động nhìn màn hình và không nhìn màn hình.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

*We find balance
in our digital lives.*

commonsense.org/education
GRADES K-5 FAMILY TIPS: MEDIA BALANCE & WELL-BEING - VIETNAMESE
Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.

