

➤ Grades 6–12 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 TV shows, games, and information. Parents and caregivers love that kids can stay in contact while they explore their independence. 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 tweens and teens take breaks from tech by limiting screen time in bedrooms, during study time, or at the dinner table. Consider carving out regular family time when screens are either put away or enjoyed together.
- 2 Explore built-in digital well-being tools.**
Together with your kids, check out the features on their devices and in their apps that can help them use tech more intentionally. Consider turning off autoplay functions, limiting notifications from certain apps, using settings that turn off devices at a certain time each night, and more.
- 3 Model the behavior you want to see.**
Tweens and teens learn more from watching adult behavior than listening to lectures. Consider how you use your devices and other media, and make changes if your use doesn't follow your expectations for your kids.
- 4 Help kids identify healthy behaviors.**
Ask kids to notice their feelings, both physical and emotional, during screen and non-screen activities. Does their heart rate increase when their phone vibrates? Does their self-esteem dip after viewing a friend's Instagram feed? Do they feel good when they get positive feedback on a post? Encourage kids to keep the constructive activities and let go of the rest.
- 5 Understand how tech companies make money.**
Along with your tween and teen, research how digital devices, social media platforms, and apps and games get paid. Do they sell ads? Do they sell kids' data? Discuss why companies might want kids to spend more time on their platforms and what tricks they use to keep their attention.

<https://www.commonsense.org/education/family-tips/6-12-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.

➤ *Tips para familias con niños de 6° a 12° grado*

Ayudemos a los niños a encontrar equilibrio en su vida digital



EQUILIBRIO EN
LOS MEDIOS Y BIENESTAR

Encontramos equilibrio en
nuestras vidas digitales.

La tecnología y los medios están en todas partes, desde los teléfonos y las tabletas hasta las películas por internet y YouTube. A los niños les encanta tener fácil acceso a los programas de televisión, los juegos y la información. A los padres y representantes les encanta que los niños puedan mantenerse en contacto a la vez que se van independizando. Pero es fácil excederse cuando el teléfono nunca deja de sonar y los episodios de las series se reproducen automáticamente. Las familias pueden mantener el control del uso de los medios y la tecnología siguiendo algunos simples consejos.

Lean estos 5 consejos

- 1 **Establezcan horarios y zonas sin pantallas.**
Ayuden a los adolescentes a descansar de la tecnología limitando su uso en los dormitorios, mientras estudian o a la hora de comer. Obtendrán más tiempo en familia si guardan las pantallas o disfrutan de ellas juntos.
- 2 **Explore las configuraciones para el bienestar digital.**
Junto con sus hijos, revisen las configuraciones de sus dispositivos y sus aplicaciones que pueden ayudarles a mejorar su uso de la tecnología. Algunas opciones son desactivar las funciones de reproducción automática, limitar las notificaciones de ciertas aplicaciones, usar configuraciones que apaguen los dispositivos a cierta hora cada noche, y otras.
- 3 **Sean modelos del comportamiento que quieren ver.**
Los preadolescentes y adolescentes aprenden más observando el comportamiento de los adultos que escuchando sermones. Piensen en cómo usan ustedes sus dispositivos y otros medios, y hagan cambios si si ustedes mismos no cumplen con las expectativas que les exigen a sus hijos.
- 4 **Ayuden a los niños a identificar los comportamientos saludables.**
Pidan a los niños que concienticen sus sensaciones, tanto físicas como emocionales, cuando realizan actividades en línea y fuera de línea. ¿Aumenta su ritmo cardíaco cuando vibra el teléfono? ¿Disminuye su autoestima después de ver la cuenta de Instagram de un(a) amigo/a? ¿Se sienten bien cuando reciben comentarios positivos sobre una publicación? Alienten a los niños a mantener las actividades constructivas y abandonar las demás.
- 5 **Analicen cómo las empresas de tecnología ganan dinero.**
Junto con sus preadolescentes y adolescentes, investiguen cómo generan dinero los dispositivos digitales, las redes sociales, las aplicaciones y los juegos. ¿Venden anuncios? ¿Venden información sobre los niños? Comenten por qué a las empresas les interesa que los niños pasen más tiempo en sus plataformas y qué trucos usan para captar su atención.

<https://www.commonsense.org/education/spanish/family-tips/6-12-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.

بفضل الهواتف المحمولة والأجهزة الحاسوبية اللوحية "تابلت" وبث الأفلام و YouTube (يوتيوب) أصبحت التقنية ووسائل الإعلام في متناول الجميع وفي كل مكان. يحب الأولاد سهولة الوصول إلى الأفلام والمسلسلات التلفزيونية والألعاب والمعلومات. كما يحب الآباء والأمهات والقائمون على تقديم الرعاية أن يبقى الأولاد على اتصال معهم بينما يستكشفون حريتهم واستقلالهم. 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 بالجوء 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 والكومبيوتر

ساعدوا أولادكم اليافعين والمراهقين على أخذ استراحات من التكنولوجيا عن طريق الحد من وقت النظر على شاشات الأجهزة واستخدامها في غرف النوم أو أثناء وقت الدراسة أو على طاولة العشاء. فكروا في تخصيص وقت محدد لأفراد الأسرة بشكل منتظم حيث يتم إطفاء جميع شاشات التلفزيون وأجهزة الهواتف والكومبيوتر أو الاستمتاع بها كنشاط جماعي سوياً.

2 استكشف أدوات Digital Well-being المندمجة بأجهزة الهواتف الذكية والكومبيوتر

اطّلعوا مع أولادكم على هذه الميزات على أجهزتهم وفي تطبيقاتهم حيث تساعدهم على استخدام التكنولوجيا بشكل مقصود أكثر. فكروا في إيقاف تشغيل وظائف التشغيل التلقائي، والحد من الإشعارات من تطبيقات معينة، واستخدام الإعدادات التي تقوم بإيقاف تشغيل الأجهزة في وقت معين من كل ليلة، والمزيد.

3 تقليد السلوك الذي تريدون رؤيته في أولادكم.

يتعلم الأولاد اليافعين والمراهقين بمراقبة سلوك البالغين أكثر مما يتعلمونه من الاستماع إلى محاضرات حول السلوك والتصرف الأنسب. فكروا في كيفية استخدام أجهزتهم والوسائط الإعلامية الأخرى الخاصة بكم، وقوموا بإجراء التغييرات إذا لا يتبع استخدامكم لها توقعاتكم لأولادكم.

4 مساعدة أولادكم على تحديد السلوكيات الصحية.

اطلبوا من أولادكم أن يلاحظوا مشاعرهم، الجسدية والعاطفية، أثناء الأنشطة المخصصة لهم التي يقضونها على الشاشات وخارجها. هل يزداد معدل دقات قلبهم عند اهتزاز هاتفيهم؟ هل يتراجع تقديرهم لذاتهم بعد مشاهدة ما ينشره أحد الأصدقاء على Instagram (إنستغرام)؟ هل يشعرون شعوراً جيداً عندما يتلقون ردود فعل إيجابية على شيء قاموا بنشره؟ شجّعوا أولادكم على الحفاظ على الأنشطة البناءة والتخلص من بقية الأنشطة غير البناءة.

5 إدراك كيف تكسب شركات التكنولوجيا أموالها.

قوموا مع أولادكم اليافعين والمراهقين بإجراء بحث حول كيف تدرّ الأجهزة الرقمية ومنصات وسائل الإعلام الاجتماعية والتطبيقات والألعاب الإلكترونية أموالاً لشركاتها. هل تتبع الدعايات والإعلانات؟ هل تتبع بيانات ومعلومات خاصة بالأولاد؟ ناقشوا لماذا قد ترغب الشركات أن يقضي الأولاد مزيداً من الوقت على منصاتها وما الحيل التي يستخدمونها للحفاظ على انتباههم.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

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

commonsense.org/education
GRADES 6-12 FAMILY TIPS: MEDIA BALANCE & WELL-BEING - ARABIC
Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



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電視節目、玩遊戲和閱讀資訊。家長和看護人喜歡它們，是因為可以讓孩子與外面的世界保持接觸，同時培養獨立性。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。

限制青少年睡前、學習和吃飯時看屏幕的時間，幫助他們克制對科技的使用。考慮為全家人訂一個固定的時間，全家人在這個時間必須將電子設備丟在一邊，或者大家一起玩。

2

探索內建的健康上網工具。

與孩子一起探索設備和應用程式內可以幫助他們更有目的地使用科技的功能。考慮關閉自動播放功能、限制某些應用程式的通知、使用在晚上特定時間自動關機的設置等。

3

為孩子樹立行為榜樣。

對青少年來說，家長的言傳身教比課堂更為重要。想一想您使用電子設備及其他媒體的方式，如果您不希望孩子也效仿這種方式，您需要改變自己的習慣。

4

幫助孩子理解什麼是健康的行為。

讓孩子留意他們看屏幕和不看屏幕時的感受，包括身體和情緒上的感受。他們在手機振動的時候會不會心跳加快？他們在看到朋友的Instagram消息後會不會覺得自尊心受挫？當他們發佈的內容得到正面反饋後，他們會不會覺得很高興？鼓勵孩子繼續保持積極的行為，而放棄其他無意義的行為。

5

瞭解科技公司怎樣賺錢。

與孩子一起研究數位設備、社交媒體平台以及應用程式和遊戲怎樣賺錢。他們是否賣廣告？他們是否出售兒童的資料？討論為什麼科技公司想讓兒童在他們的平台上花更多的時間，以及他們用什麼手段來吸引他們的關注。



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 نمایش‌های تلویزیونی، بازی و اطلاعات هستند. والدین و سرپرستان دوست دارند که کودکان ضمن بهرماندی از استقلال رابطه خود را با آنها حفظ کنند. ولی اگر کار با گوشیتوقف 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 که

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

با محدود کردن زمان استفاده از رسانه‌ها در اتاق خواب، در زمان مطالعه یا در کنار میز غذا، مانع استفاده بیش از حد نوجوانان از فناوری شوید. با خروج یا لذت بردن مشترک از فضای مجازی، مرتباً زمان خانوادگی برای خود ایجاد کنید.



از ابزارهای سلامت دیجیتال داخل دستگاه استفاده کنید.

به همراه کودکان‌تان، امکانات دستگاه‌ها و برنامه‌های کاربردی آنها را بررسی کنید و روش استفاده هدفمندتر از فناوری را به آنها بیاموزید. خاموش کردن قابلیت پخش خودکار، محدود کردن اعلان‌های برنامه‌های خاص، استفاده از تنظیمات خاموش‌کننده دستگاه در زمان‌های مشخص شب و دیگر امکانات کمکی را امتحان کنید.



برای رفتار مطلوب خود الگو بسازید.

نوجوانان بیشتر از دیدن رفتارهای بزرگسالان درس می‌گیرند تا شنیدن نصیحت. به روش استفاده خود از دستگاه‌ها و دیگر رسانه‌ها فکر کنید و اگر این روش با انتظارات شما از کودکان سازگار نیست، آن را تغییر دهید.



شناسایی رفتارهای سالم را به کودکان آموزش دهید.

از کودکان بخواهید که به احساسات جسمی و عاطفی خود در حین فعالیت‌های مجازی و حقیقی توجه کند. آیا لرزش گوشی سبب افزایش سرعت تپش قلب آنها می‌شود؟ آیا عزت نفس آنها پس از دیدن فید اینستاگرام دوستان‌شان مخدوش می‌شود؟ آیا دریافت بازخورد مثبت برای یک پست حس خوبی در آنها ایجاد می‌کند؟ کودکان را به حفظ فعالیت‌های سازنده و رها کردن فعالیت‌های دیگر تشویق کنید.



با روش پول‌سازی شرکت‌های فناوری آشنا شوید.

به همراه فرزند نوجوان‌تان درباره خدمات پولی دستگاه‌های دیجیتال، پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی، برنامه‌ها و بازی‌ها تحقیق کنید. آیا آنها آگهی می‌فروشند؟ آیا اطلاعات کودکان را می‌فروشند؟ درباره تمایل شرکت‌ها به استفاده هرچه بیشتر کودکان از پلتفرم‌های آنها، و ترفندهای جلب توجه کودکان بحث کنید.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

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

> 6~12학년 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 보호자는 아이들이 스스로 독립성을 탐색하는 중에도 부모와 교류를 유지하는 것을 좋아합니다. 하지만 스마트폰에서 톡이 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



"화면을 보지 않는 시간과 구역"을 만듭니다.

침실에서, 공부하는 동안, 또는 저녁 식탁에서 각종 화면을 들여다보는 시간을 제한하여 십대 초반이나 중반의 자녀들이 기술을 사용하지 않는 시간을 갖게 도와줍니다. 온 가족이 각종 기기를 아예 보지 않거나, 아니면 같이 보고 즐기면서 보내는 시간을 갖도록 노력합니다.



내장된 디지털 웰빙 도구를 찾아봅니다.

자녀와 함께, 기기와 앱의 기능 중에서 기술을 보다 의도적으로 사용하는 데 도움이 되는 기능이 있는지 확인합니다. 자동 실행 기능을 끄고, 특정 앱의 알림을 제한하고, 매일 밤 특정 시간대에는 기기를 꺼버리는 설정을 사용하는 등의 방법을 고려해 봅니다.



보고 싶은 행동을 직접 모범으로 보여줍니다.

십대 초반 및 중반의 아이들은 강의를 듣는 것보다 어른의 행동에서 더 많은 것을 배웁니다. 귀하께서 기기와 여타 매체를 사용하는 법을 돌아보고, 자녀가 경험하지 않았으면 하는 부분이 있다면 변화를 줍니다.



자녀가 건강한 행동이 무엇인지 알도록 도와줍니다.

화면을 보는 활동에서든 화면을 보지 않는 활동에서든 신체와 정신이 느끼는 감정에 대해 자녀에게 물어봅니다. 스마트폰이 울리면 심장 박동이 빨라지는지? 친구의 Instagram을 보면 자부심이 떨어지는지? 게시물에 긍정적인 댓글이 달리면 기분이 좋아지는지? 자녀가 건설적인 활동을 계속하고 나머지는 놓아 버릴 수 있도록 격려합니다.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

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

commonsense.org/education

GRADES 6-12 FAMILY TIPS: MEDIA BALANCE & WELL-BEING - KOREAN
Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



➤ 6~12학년 자녀들이 있는 가족을 위한 유용한 조언:
자녀들이 미디어와 관련하여 삶의 균형을
잡도록 도와주세요



회사들이 어떻게 기술로 돈을 버는지 파악합니다.

십대 초반 또는 중반의 자녀와 함께, 디지털 기기, 소셜 미디어 플랫폼, 앱과 게임이
사람들로 하여금 어떻게 돈을 내게 하고 있는지를 조사해 봅니다. 광고를 띄워서
수익을 올리는지? 아니면 아이들의 데이터를 판매하는지? 왜 회사들이 아이들로
하여금 자신들의 플랫폼에서 더 많은 시간을 보내게 하는지, 그리고 아이들의
관심을 끌기 위해 어떤 트릭을 쓰는지 같이 토의합니다.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

*We find balance
in our digital lives.*

commonsense.org/education

GRADES 6-12 FAMILY TIPS: MEDIA BALANCE & WELL-BEING - KOREAN
Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



Помогите детям сбалансировать их жизнь

Телефоны и планшеты, фильмы и YouTube — технологии и средства массовой информации повсюду. Детям нравится быстрый доступ к телевизионным шоу, играм и информации. Родителям и опекунам нравится, что дети могут оставаться на связи, при этом чувствуя себя самостоятельными. 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:

1

Установите время и зоны, «свободные от экрана».

Помогите детям младшего возраста и подросткам отдохнуть от технологий, ограничив время, проведенное за экраном в спальне, во время обучения или за обеденным столом. Рассмотрите возможность регулярного времяпрепровождения с семьей, когда устройства либо отложены, либо вы наслаждаетесь ими вместе.

2

Используйте встроенные цифровые инструменты для здорового образа жизни.

Вместе с детьми найдите функции на их устройствах и в приложениях, которые могут помочь использовать технологии более эффективно. Вы можете отключить функцию автовоспроизведения, ограничить отправку уведомлений определенных приложений, использовать настройки, отключающие устройства в определенное время каждую ночь, и др.

3

Смоделируйте желаемое поведение.

Дети младшего возраста и подростки обучаются большому, наблюдая за поведением взрослых, а не слушая лекции. Подумайте о том, как вы используете свои устройства и другие цифровые носители, и внесите изменения, если ваш способ использования не соответствует ожиданиям в отношении ваших детей.

4

Помогите детям определять здоровое поведение.

Попросите детей обратить внимание на свои ощущения, как физические, так и эмоциональные, во время экранных и неэкранных занятий. Учащается ли их пульс, когда их телефон вибрирует? Падает ли их самооценка, когда они просматривают ленту Instagram у друга? Чувствуют ли они себя хорошо, когда получают положительный отзыв о своем посте? Поощряйте детей к конструктивным занятиям, отсеивая все ненужное.

5

Исследуйте, каким образом технологические компании зарабатывают деньги.

Вместе с детьми младшего возраста и подростками исследуйте, за что получают деньги цифровые устройства, платформы социальных сетей, а также приложения и игры. Продают ли они рекламу? Продают ли они данные детей? Обсудите, почему компаниям может быть выгодно, чтобы дети проводили больше времени на их платформах, и какие трюки они используют, чтобы привлечь их внимание.



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 sa TV, mga laro, at impormasyon. Gustung-gusto ng mga magulang at tagapag-alaga na maaaring makipag-ugnayan ang mga bata habang sinasaliksik nila ang kanilang kalayaan. 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 tween at teenager 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. Isaalang-alang ang pag-lalaan ng regular na oras ng pamilya kung kailan ang mga screen bawal gamitin o magkasamang gagamitin.



Galugarin ang built-in na mga digital na gamit ng kagalingan.

Kasama ng iyong mga anak, tingnan ang mga tampok sa kanilang mga device at sa kanilang mga app na maaaring makatulong sa kanila na gamitin ang tech na mas sinasadya. Isaalang-alang ang pag-off ng mga tampok na autoplay, limitahan ang mga abiso mula sa ilang apps, gamit ang mga setting na ino-off ang mga device sa isang tiyak na oras bawat gabi, at iba pa.



I-modelo ang pag-uugaling nais mong makita.

Ang mga tween at mga teenager ay higit na natututo mula sa pagtingin sa pag-uugali ng nakatatanda kaysa sa pakikinig sa mga lektura. Isaalang-alang kung paano mo ginagamit ang iyong mga device at iba pang media, at gumawa ng mga pagbabago kung ang iyong paggamit ay hindi sumusunod sa iyong mga inaasahan para sa iyong mga anak.



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

Hilingin sa mga bata na pansinin ang kanilang mga damdamin, parehong pisikal at emosyonal, sa panahon ng mga gawain sa screen at di-screen. Bumibilis ba ang kanilang tibok ng puso kapag nag-vibrate ang kanilang telepono? Bumababa ba ang kanilang pagpapahalaga sa sarili pagkatapos nilang tingnan ang feed ng Instagram ng kaibigan? Mabuti ba ang pakiramdam nila kapag nakakuha sila ng positibong feedback sa isang post? Hikayatin ang mga bata na panatilihin ang mga nakatutulong na gawain at pakawalan ang iba.



Unawain kung paano kumikita ang mga kumpanya ng tech.

Kasama ang iyong tween at teenager, saliksikin kung paano binabayaran ang mga digital na device, platform ng social media, at mga app at laro. Nagbebenta ba sila ng mga patalastas? Nagbebenta ba sila ng datos ng mga bata? Talakayin kung bakit maaaring gusto ng mga kumpanya na gumugol ang mga bata ng mas maraming oras sa kanilang mga platform at kung ano ang mga trick na ginagamit nila upang mapanatili ang kanilang atensyon.



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 موویز اور YouTube کی اسٹریمنگ تک، ٹیکنالوجی اور میڈیا ہر جگہ موجود ہے۔ بچے ٹی وی شوز، گیمز اور معلومات تک آسان رسائی پسند کرتے ہیں۔ والدین اور نگہ داران یہ پسند کرتے ہیں کہ بچے جب اپنی آزادی کو دریافت کر رہے ہوں اس دوران رابطے میں رہ سکیں۔ 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 ٹوئنز اور ٹینز کی ٹیکنالوجی سے بریک لینے میں مدد کریں۔ گھر بھر کے ساتھ باضابطہ وقت نکالنے پر غور کریں جبکہ اسکرینز یا تو بالکل ہٹا دی جائیں یا مل کر ان کا لطف لیا جائے۔

بلٹ-ان ڈیجیٹل بہبود کے ٹولز دریافت کریں۔

اپنے بچوں کے ساتھ مل کر ان کے ڈیوائسوں اور ایپس میں ان فیچرز کی جانچ کریں جو ان کی زیادہ ارادی طور پر ٹیکنالوجی کے استعمال میں مدد کر سکیں۔ آٹو پلے فنکشنز کو بند کرنے، مخصوص ایپس سے نوٹیفیکیشنز کو روکنے، اور ان سیٹنگز کا استعمال کرنے پر غور کریں جو کہ ہر ایک رات کسی مخصوص وقت میں ڈیوائسوں کو آف کر دیتی ہوں، وغیرہ۔

اس طرز عمل کا نمونہ پیش کریں جو آپ دیکھنا چاہتے ہیں۔

ٹوئنز اور ٹینز لکچرز سننے کے بجائے بڑوں کے طرز عمل کو دیکھ کر زیادہ سیکھتے ہیں۔ غور کریں کہ کس طرح آپ اپنے ڈیوائسوں اور دیگر میڈیا کا استعمال کرتے ہیں، اور تبدیلیاں کریں اگر آپ کا استعمال آپ کے بچوں کے لیے آپ کی توقعات کے مطابق نہ ہو۔

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

بچوں سے اسکرین والی اور غیر اسکرین والی سرگرمیوں کے دوران جسمانی اور جذباتی دونوں طرح کے اپنے احساسات کو محسوس کرنے کو کہیں۔ کیا جب ان کا فون وائبریٹ ہوتا ہے تو ان کی حرکت قلب بڑھ جاتی ہے؟ کیا کسی دوست کا Instagram فیڈ دیکھنے کے بعد ان کی خود اعتمادی کمزور پڑ جاتی ہے؟ کیا جب انہیں کسی پوسٹ پر مثبت فیڈ بیک ملتا ہے تو انہیں اچھا محسوس ہوتا ہے؟ بچوں کی تعمیری سرگرمیاں جاری رکھنے اور باقی چیزوں کو نظر انداز کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

سمجھیں کہ ٹیکنالوجی کی کمپنیاں کس طرح پیسے بناتی ہیں۔

اپنے ٹوئین اور ٹین کے ساتھ مل کر اس بات پر تحقیق کریں کہ کس طرح ڈیجیٹل ڈیوائسوں، سوشل میڈیا پلیٹ فارمز، اور ایپس اور گیمز کو ادائیگی موصول ہوتی ہے۔ کیا وہ اشتہارات فروخت کرتی ہیں؟ کیا وہ بچوں کا ڈیٹا فروخت کرتی ہیں؟ اس پر بات چیت کریں کہ کیوں کمپنیاں بچوں سے اپنے پلیٹ فارمز پر زیادہ وقت گزارنے کی خواہش کر سکتی ہیں اور ان کی دلچسپی برقرار رکھنے کے لیے وہ کون سے حربے اپناتی ہیں۔



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance
in our digital lives.

commonsense.org/education

GRADES 6-12 FAMILY TIPS: MEDIA BALANCE & WELL-BEING - URDU
Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



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 truyền hình, trò chơi, và thông tin. Phụ huynh và người chăm sóc muốn trẻ em có thể giữ liên lạc trong khi các em khám phá sự độc lập. 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: 🎒



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

Giúp tách thanh thiếu niên khỏi công nghệ bằng cách giới hạn thời gian nhìn màn hình trong phòng ngủ, trong thời gian học, hoặc ở bàn ăn tối. Cân nhắc việc giành riêng thời gian thường xuyên cho gia đình mà không có màn hình hoặc mọi người cùng nhau sử dụng màn hình.



Khám phá các công cụ hạnh phúc số tích hợp.

Cùng với con quý vị, hãy xem xét các tính năng trên thiết bị và trong các ứng dụng của các em mà có thể giúp các em sử dụng công nghệ có kế hoạch hơn. Cân nhắc tắt chức năng tự động phát, hạn chế thông báo từ các ứng dụng nhất định, sử dụng cài đặt tắt thiết bị vào một thời điểm nhất định mỗi đêm, và hơn nữa.



Hãy làm gương cho hành vi mà quý vị muốn thấy.

Thanh thiếu niên học được nhiều hơn nhờ quan sát hành vi của người lớn so với nghe thuyết giảng. Xem xét cách quý vị sử dụng thiết bị của mình và các phương tiện truyền thông khác, và thực hiện thay đổi nếu cách sử dụng của quý vị trái với kỳ vọng mà quý vị dành cho con mình.



Giúp trẻ em xác định các hành vi lành mạnh.

Yêu cầu trẻ em chú ý đến cảm xúc, cả thân thể và tình cảm, của bản thân trong các hoạt động nhìn màn hình và không nhìn màn hình. Nhịp tim của các em có tăng lên khi điện thoại rung không? Lòng tự tôn của các em có giảm xuống sau khi xem feed trên Instagram của một người bạn không? Các em có cảm thấy vui khi nhận được phản hồi tích cực cho một bài đăng không? Khuyến khích trẻ em giữ lại các hoạt động mang tính xây dựng và từ bỏ phần còn lại.



Hiểu cách các công ty công nghệ kiếm tiền.

Cùng với con quý vị, nghiên cứu cách các thiết bị số, nền tảng truyền thông xã hội, và ứng dụng và trò chơi kiếm tiền. Họ có bán quảng cáo không? Họ có bán dữ liệu của trẻ em không? Thảo luận lý do tại sao các công ty lại muốn trẻ em dành nhiều thời gian hơn trên nền tảng của họ và họ sử dụng những thủ thuật nào để thu hút các em.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

*We find balance
in our digital lives.*

commonsense.org/education
GRADES 6–12 FAMILY TIPS: MEDIA BALANCE & WELL-BEING - VIETNAMESE
Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.

