

## 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](https://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.

