

Ti konsèy sou tan devan ekran

Kenbe kantite tan devan ekran a pi piti pase 2 èdtan pa jou.

Kisa tan devan ekran ye ?

Tan devan ekran se tan w pase w ap jwe oswa w ap gade bagay nan telefòn, tablèt, televizyon oswa òdinatè. Lè w ap fè devwa nan òdinatè pa ladan l.

Anjeneral, timoun ki pase mwens tan devan televizyon...

- Travay pi byen lekòl
- Li plis
- Dòmi
- Manje manje ki pi bon pou lasante
- Gen mwens pwa
- Wè mwens vyolans

Kijan m ka kenbe tan pitit mwen an ap pase devan ekran a pi piti pase 2 èdtan ?

Fikse limit yo.

Planifye sa w ap gade oswa fè devan yon ekran pou pa plis pase 2 èdtan. Apre limen televizyon, òdinatè, jwèt videyo a elatriye pou sa k te planifye a epi apre fèmen yo apre lè k te fikse a.

Fèmen tout ekran nan lè repa.

Fè lè repa yo yon moman youn a mete lòt okouran sou sa yo te fè nan jounen an.

Panse a lòt bagay pou n fè.

Gade televizyon, jwe jwèt videyo ak itilize entènèt ka yon abitud. Ede pitit ou a fè yon lis lòt bagay pou l fè.

Pa kite televizyon ak lòt medya ki gen ekran nan chanm akouche a

Timoun yo ki gen ekran nan chanm yo gen tandans pou yo gade pi plis, wè plis vyolans ak film ki fèt pou adilt, plis piblisite pou manje ki pa bon pou lasante epi gen plis pwoblèm pou yo dòmi.

Se pou w yon ekzanp.

Lè w redui tan w pase devan ekran sa ap ede pitit ou a fè menm bagay la tou.



Timoun yo dwe aktif pou, pi piti, 1 èdtan chak jou, konsa twoke tan devan ekran pou tan y ap fè aktivite.