

صفحه نمایش را با چه چیزی جایگزین کنیم؟

فعالیت های هنری-کاردستی

خواندن کتاب
کتابخانه

بازی های تخته ای و کارتی

بازی کردن

پخت نان و شیرینی

پیاده روی، فعالیت های فضای باز



از رشد مغز کودک مراقبت کنید.

مغز کودک به استراحت نیاز دارد.

تصاویر متحرک مغز کودک را خسته کرده و باعث بی‌قراری او می‌شود.

کودک به تعامل با والدین نیاز دارد.

از دستگاه دیجیتال برای آرام کردن و تسکین کودک استفاده نمی‌شود.

صرف وعده های غذایی همراه با خانواده بدون دستگاه های دیجیتال، از رشد کودک حمایت می‌کند.

خوب است روزهایی را بدون دستگاه های دیجیتال سپری کرد.

والدین همچنین باید زمان استفاده از صفحه نمایش خود را کنترل کنند.

قبل از خواب از دستگاه دیجیتال برای آرام شدن استفاده نکنید.

برنامه ها و فعالیت های مناسب کودکان روی صفحه نمایش

پیکو کاککونن Pikku Kakkonen

مرکز زبان (کیلی نیپو) Kielinuppu

موسیقی کودکان
فیلم های کودکان و قصه ها
بازی های کودکان
نقاشی کردن
مشاهده عکس ها

زمان استفاده از صفحه نمایش



توصیه زمان استفاده از صفحه نمایش

0 تا 2 سال: اصلاً (هیچ گونه استفاده نکنند)
2 تا 5 سال: حداکثر 1 ساعت در روز
(با همراهی والدین)

6 تا 10 سال: حداکثر 1 ساعت در روز
11 تا 13 سال: حداکثر 2 ساعت در روز

و اداره (THL) مؤسسه بهداشت و رفاه فنلاند
آموزش و پرورش 2025