

## تلویزیون و کامپیوتر را خاموش کنید

کودکانی که برای مدت‌های طولانی در جلوی تلویزیون یا کامپیوتر می‌نشینند، زمان بسیار کمتری را صرف فعالیت جسمی و ورزش می‌کنند.



کودکانی که برای مدت‌های طولانی در جلوی تلویزیون یا کامپیوتر می‌نشینند، زمان بسیار کمتری را صرف فعالیت جسمی و ورزش می‌کنند.

رعایت این توصیه‌ها می‌تواند به حل این مشکل کمک کند:

- به کودکان زیر ۲ سال اجازه استفاده از هیچ صفحه نمایش الکترونیکی مانند تلویزیون، کامپیوتر، تبلت یا موبایل را ندهید.
- در کودکان بزرگ‌تر مدت زمان استفاده از این وسایل را به ۲ ساعت در روز محدود کنید.
- این وسایل را هنگام صرف غذای اعضای خانواده خاموش کنید، مگر به‌طور گاه‌گاهی که اعضای خانواده با هم در شب فیلم یا سریال تماشا می‌کنند.
- با همسران درباره برنامه‌های تلویزیونی یا کامپیوتری مناسب برای کودکان صحبت کنید. حتی‌المقدور هنگامی که کودک برنامه تلویزیونی می‌بیند یا از وب‌سایتی بازدید می‌کند، همراه او باشید.