



بلیط رایگان!

برای دیدن جاذبه های
سن دیگو، مانند باغ
وحش، یک بلیط روز
خانواده رایگان از
کتابخانه بگیرید.

بازی کنید.

کارهای جالب و سرگرم کننده را
امتحان کنید
بازی کنید، دوچرخه سواری کنید
یا به پیاده روی بروید.
موسیقی پخش کنید و برقصید.
کتاب بخوانید، رنگ آمیزی کنید
یا متن های کوتاه بنویسید.
یک غذا یا میان وعده سالم
درست کنید.
از یک پارک یا ساحل دیدن
کنید.
به کتابخانه محله خود سر
بزنید.

در برنامه های دیدار از موزه
شرکت کنید با پرداخت ۳ دلار یا
کمتر با [SNAP EBT](#).



*برای معرفی رسانه به کودکان
۱۸ تا ۲۴ ماهه، برنامه های
آموزشی با کیفیت را انتخاب
کنید. با هم تماشا کنید تا به
فرآیند یادگیری آنها کمک کنید.

برنامه ریزی کنید

برای خانواده یک برنامه خاص برای
استفاده از رسانه تنظیم کنید.
یک برنامه برای خانواده تنظیم کنید و در
آن زمان تماشای صفحه نمایشگر و
استفاده از دستگاه ها و اپلیکیشن های
مختلف را محدود و کنترل کنید.
برای همه اعضای خانواده فضاها و
زمان های بدون صفحه نمایشگر ایجاد
کنید.

به منظور تشویق گفت وگو بین اعضای
خانواده استفاده از صفحه های نمایشگر
را در طول خوردن غذا ممنوع کنید. برای
افزایش کیفیت خواب استفاده از آنها را
اتاق خواب محدود کنید.
نمایشگر دستگاه ها را وقتی از آنها
استفاده نمی کنید خاموش کنید. از
استفاده همزمان چند صفحه نمایشگر
خودداری کنید.

به طور فعال مشارکت کنید

سوال بپرسید و الگو باشید.
وقتی بچه ها مشغول تماشای برنامه
هستند، حضور داشته باشید.
سوال بپرسید و در مورد محتوای
برنامه ها با بچه ها صحبت کنید. در
مورد رسانه های اجتماعی با آنها
گفت وگو کنید تا بفهمید که چه تأثیری
بر روی آنها می گذارد.
این چهار جنبه را در نظر بگیرید:
ارتباط، تفکر انتقادی، خلاقیت و
زمینه.

خودتان محدودیت های تماشای صفحه
نمایشگر و استفاده از رسانه را رعایت
کنید و بدین ترتیب الگوی بچه ها
باشید.

کمتر از ۲ ساعت تماشای صفحه نمایشگر

زمان تماشای نمایشگر
شامل تماشای هر دستگاه
دیجیتالی با صفحه
نمایشگر مانند تلویزیون،
تلفن، کامپیوتر یا لب
تاپ، تبلت یا کنسول
بازی است.

Healthy Media Habits

سن	تعداد ساعات مجاز برای استفاده از صفحه نمایشگر
زیر ۲ سال	مجاز نیست*
۲-۴ سال	۱ ساعت در روز یا کمتر
بالای ۵ سال	۲ ساعت در روز یا کمتر

